

# ڈالڈا کا دسترخوان

2014

ستمبر

PDFBOOKSFREE.PK

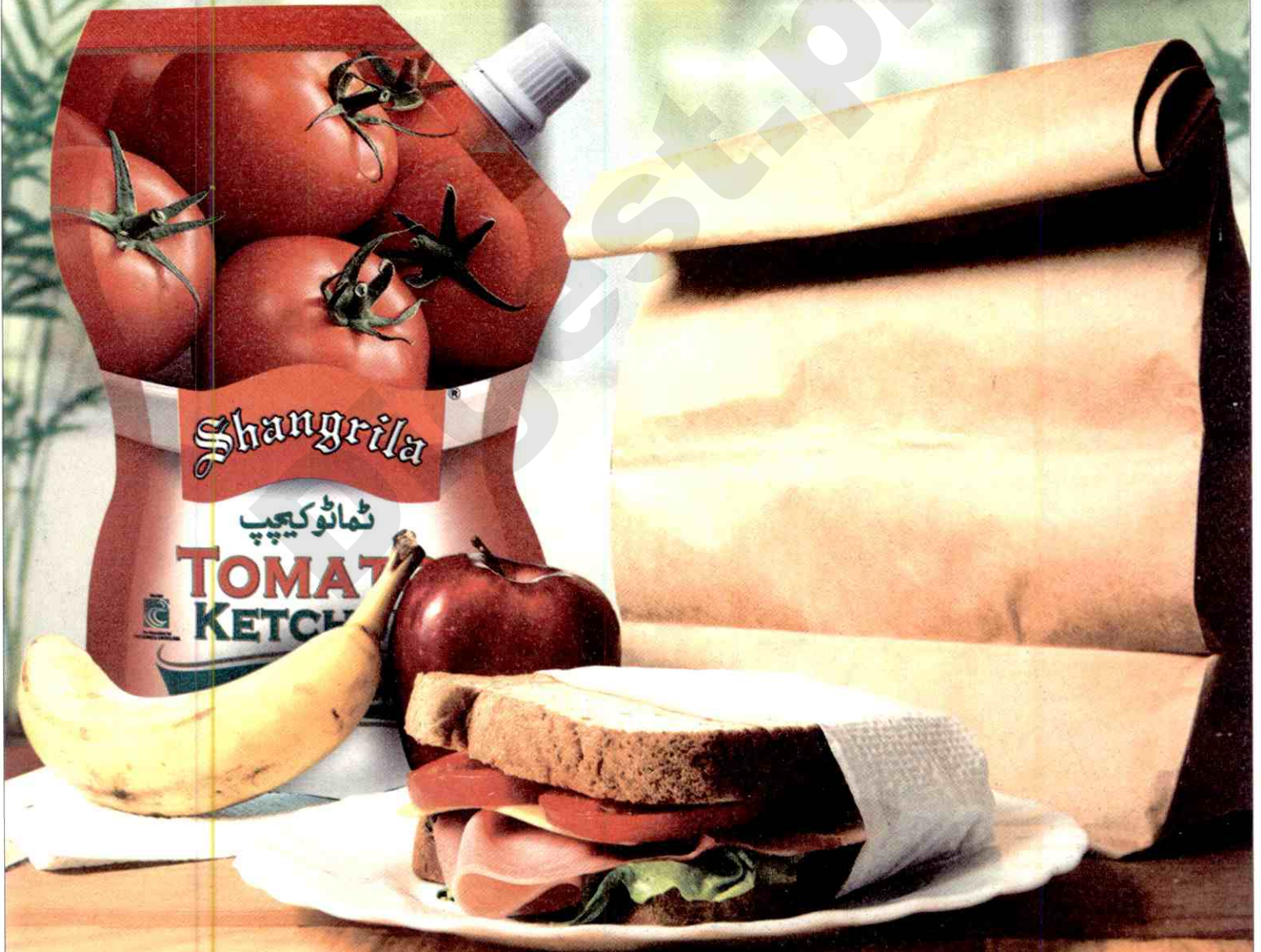


سی فوڈ اسپیشل



Shangrila®

آفس کالنج ہو یا سنڈے برنج  
شنگریلا یہاں ہے!



[www.shangrila.com.pk](http://www.shangrila.com.pk)



ہدایات: یاسر نواز

تحریر: سمیر افضل



فکار: بجل علی، جبران سید، ارجمندر جم، فیروز خان، شاہین خان، یاسر نواز، طارق جمیل اور دیگر۔

دیکھئے ہر منگل کی رات 8:00 بجے

ہدایات: سہیل عرفان

تحریر: قیصرہ حیات



فکار: اعجاز اسلم، منشا پاشا، احمد حسن، ذہین طاہرہ، ثانیہ شمشاد، شمین خان، محسن گیلانی، ثاقب شیخ اور دیگر۔

دیکھئے ہر بدھ کی رات 9:00 بجے



facebook.com/arydigital.tv

Keep Watching ARY Digital Network

www.arydigital.tv

for feedback: marketing@arydigital.tv

If you are not receiving ARY TV Channels in your area please contact

ARY Distribution Department

Tel: (021) 32590143 Ext: 322. Fax: (021) 32578060







*Langnese*



*The brand that  
stands for nature*



AnjumAsif.com



# دُوح افزنا



## اور کیا چاہیے!







MELASMA جمائیاں



FRECKLES تل



ACNE کیل مہاے



WHITE HAIR سفید بال



HAIR FALL گرتے بال



ALOPECIA بال خورہ



NAIL DISEASE ناخن کی بیماری

بال چر، بال خورہ، ایگزیم، داد، چنبل، چہرے کے بال، پاؤں کا السراور ہر قسم کے پیچیدہ جلد بال،  
ناخن، جنسی اور کاسمیٹک امراض کے صحیح تشخیص و مکمل علاج کیلئے رجوع کریں

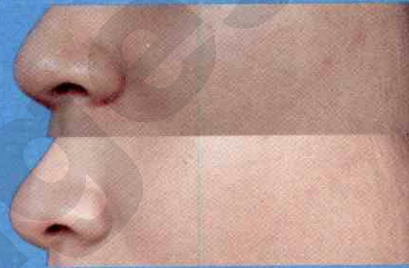
**DR S. M. Moinuddin MBBS (DOW) DDS (England) FRS (London)**

## Clinics

ماہر امراض جلد، بال، ناخن، جنسی اور کاسمیٹک امراض

1. Defence: NMC Hospital Kalapul Morning 09:30 to 12:30, Daily 0321-3813847
2. Clifton: MEDI-LINK The Plaza Do Talwar 2 to 4 pm, Daily Except Fri & Sun, 8 to 10pm Mon & Tue 021-35376071-74

**Methods of Treatment:** Topical Medicine, Chemical Treatment, Cryosurgery, Laser Hair Removal, Dermal Filler, Botox, Dermabrasion, Inj Glutathion and many others



**Bleehens®**

*Quick  
Whitening  
Cream*



**FAMILY  
PACK**

بلی ہینز کوئیک وھائٹنگ کریم  
فوری رنگت گوری کرے

- No Side effects even after prolonge use
- No reactionary hyperpigmentation even after withdrawal of the product
- Contains no steroid
- Result Very Good



## دی ہوم ریسیٹورنٹ

Issue No. 1

20  
Recipesto delight your  
taste buds.

## اچاری میکرونی

۳۔ اب اس میں دی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکری کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کھلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، بہن اور اورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔



## شاپنگ لسٹ

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| چکن بھری ڈی کا          | 300: کرام        |
| چکنی ہوئی               | 01: پی           |
| لہسن بیٹ                | 01: کھانے کا چمچ |
| اورک بیٹ                | 01: کھانے کا چمچ |
| دی                      | 01: کھانے کا چمچ |
| کوئلہ کس                | 08: کھانے کے کچے |
| ہری مرچ کٹی ہوئی        | 04: عدد          |
| نمک                     | 01: کھانے کا چمچ |
| بیک پارلر اچاری میکرونی | 01: کٹ           |

## کتنا پاستا پکائیں؟

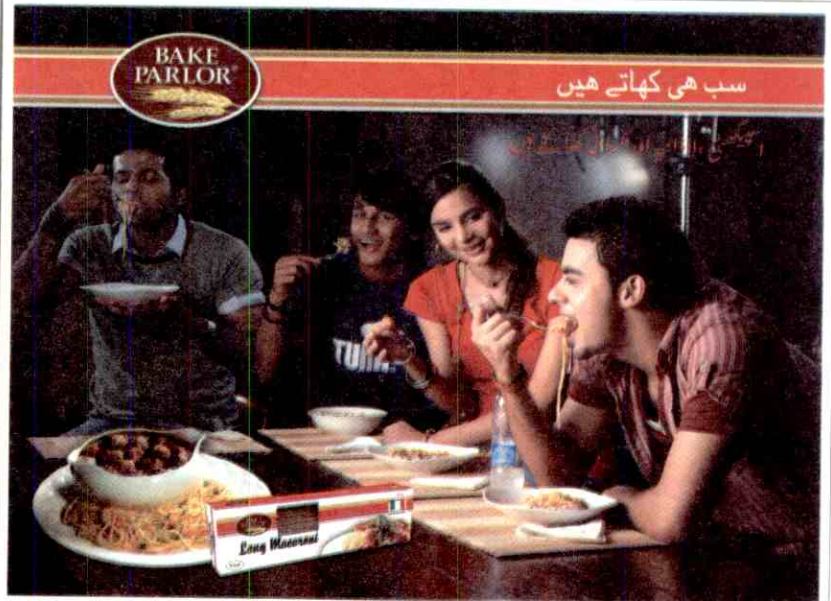
اگر آپ پاستا کو تین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) بھی پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

آپ کا سوال

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

## موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تھنڈا آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی میٹگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی ابال کر ایک کپ چینی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ اہلی ہوئی چکن فرائی پیڑن میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پیڑن میں کس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلایا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔





# فہرست

## آپکا ڈاکٹر

76 پروفیسر سید علی نصر عسکری (ہر بلست)

## میرا بچپن آون

78 دیکھئے بچہ کھیتے کھیتے کہاں گئے؟

## تعلق خلل

79 ملازمت پیشہ مائیں اور کوالٹی ٹائم

## یہ شیف ہمارا

84 فرح جہانزیب

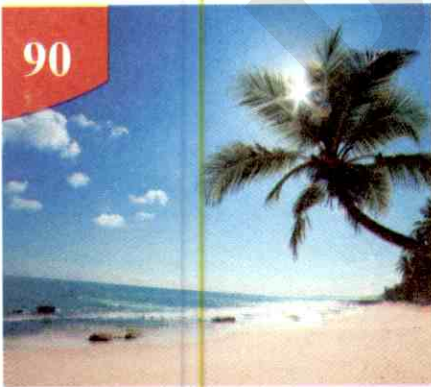
## گھڑاری

86 کچن کو منظم رکھنے کے طریقے

88 انٹیریئر ڈیزائنر رابعہ حسن سے ملنے

## لائٹ کیمرو ایکشن

92 سویرا ندیم



## سیر و سیاحت

سان ڈیاگو اور لاس اینجلس



## ماریپیٹریسیکشن

35	آج کیا کھاؤ گے؟
36	پرائیڈ اینڈ مچھلی سوپ
37	فٹن رول ایس
38	فٹن ہاؤس
39	جہانگیری کباب
40	فٹن رابنا
41	مچھلی والی مٹی وال
42	مچھلی کے برہری کباب
43	فٹن اوپن سینڈویچز
44	شیرم بنیر
45	کریٹ اور چنے وال
46	چنے رول
47	مائی بوٹی پڑا
48	ہیف بوٹی دو بیجہ و مصالحہ
49	توا مچھلی
52	لہو کا کمان سوپ
53	لوکی کے سٹک کباب
54	کے کیلے کے کباب
55	تھائی چاؤ مین
56	چکن دو میڈیٹرینیٹین ماس
57	قبر کیری
58	کونڈ کرائی
59	آکھنچہ گلچر
60	آلو پیٹن
61	ہریکین چکن
62	پاس چکن کبیرول
63	کریسی گڑدوچہ اسکور
64	چاکلیٹ ڈرائس
65	فٹن ڈرائس
66	ریڈ رز پسی فٹن کناکٹ



## 6 ستمبر

6 ستمبر یوم اظہار تشکر

## سی فوڈ اپیشل

12	سمندری غذائیں
16	سمندری حیات
18	مچھلی دماغ کی غذا
20	مختلف ممالک کے مچھلی کے ذائقے
22	

## کھانسی صحت کا خزانہ

26	سلام دکان پتہ ہے بڑا فائدہ بخش
28	لہسن کی بیک کو کیسے کیا جائے دور؟

## صحت عامہ

30	ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل
31	لوہان کی دھونی

## ریخ زبیا

71	بھر پور نیند کس کی ضامن
72	ہاتھ ایک احساس جاگزیں
74	جھپ سوٹ
75	بڑھاپے کا توڑ کریں

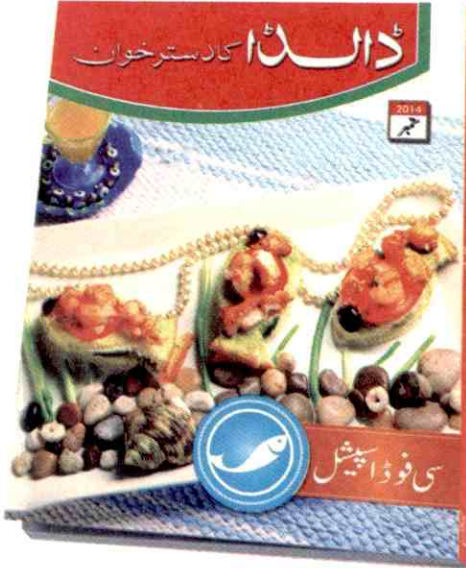
## مستقل سلسلہ

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
80	غزل اس نے چھیڑی
81	افسانے
82	ڈالڈا ایڈوانزری سرورس
94	شہر نامہ
96	ریویوز
98	ستاروں کی محفل



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 43، ستمبر 2014



معزز قارئین!  
السلام علیکم

ڈالدا کا دسترخوان سال بھر میں ہونے والے تمام تہواروں کو پورے ذوق و شوق سے مناتا ہے اور آپ کی پذیرائی سے ہمارا حوصلہ اور بھی بلند ہو جاتا ہے۔ گزشتہ ماہ ڈالدا ایڈوائزری سروس نے 14 اگست کی مناسبت سے آپ کے لئے پیش کیا جشن آزادی مبارک۔ جس پر آپ کی پسندیدگی پر ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہے۔

رمضان المبارک، عید اور جشن آزادی مناتے ہوئے کہیں ہم نے صحت کو نظر انداز تو نہیں کر دیا۔ ڈالدا کے ہوتے ہوئے یہ کیسے ممکن ہے۔ اسی لئے اس مرتبہ خاص طور پر آپ کے لئے یہ شمارہ سی فوڈ اسپیشل بنایا گیا۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ سی فوڈ صحت کے لئے بہت مفید ہے، لیکن عام طور پر مچھلی کو فرائی کر لیا جاتا ہے یا اس کا ساں بنا لیا جاتا ہے۔ لیکن اس مرتبہ ڈالدا ایڈوائزری سروس نے نہ صرف آپ کو مچھلی کی نئی ترقی سے متعارف کروایا بلکہ اپنے آرٹیکلز کے ذریعے مچھلی کے خواص و فوائد پر بہت مفید معلومات بھی مہیا کی ہے۔

ہمیں امید ہے کہ آپ اس خاص شمارے سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے، اور اس میں شامل خوبصورت اور معلومات سے بھرپور آرٹیکلز سے بھی مستفید ہو گئے۔

اس منظر اور خصوصی شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولے گا۔

سرورق فٹ اوپن سینڈ وچز

ایڈیٹر  
شاہین ملک  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو ایڈ پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990

ڈسٹری بیوٹن مینیجر  
شیخ مشتاق احمد  
0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ کچھ تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے ذریعہ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اسماء حمیدی لاہور سے لکھتی ہیں ”رمضان اور عید الفطر کی تریک اور مضامین بہت خوبصورت جامع تھے۔ انظار اور تحریکی کی ڈشز نے ہماری مشکلات کو دور کر دیا۔ یوں ہم نے ڈالڈا کے سنگ بہت عقیدت و احترام سے رمضان میں اپنا دل ڈالڈا! آج کیا کیا کیں سے کئی گھر انے مستفیض ہو رہے ہیں۔ رمضان اور عید کے مضامین اچھے لگ رہے ہیں، مہندی، چوڑیاں، شیر خورم اور سب ہی کچھ اچھا لگ رہا ہے۔ گھر داری کے مضامین آپ کے ہاں زیادہ اچھے ہوتے ہیں۔ غزل کے صفحے پر ڈاکٹر اقبال پیرزادہ کی غزل بہت اچھی لگی۔ مجموعی طور پر رسالے پر محنت کی گئی نظر آتی ہے۔“

## انتہا تعزیت

ممتاز ماہر تعلیم پروفیسر انیتا غلام علی 80 برس کی عمر میں کراچی میں انتقال کر گئیں۔ انیتا غلام علی نے کیرئیر کا آغاز 1961ء میں مائیکرو بیا لو جی کی کمپنی کے طور پر سندھ مسلم سائنس کالج سے کیا۔ تعلیم کیلئے ان کا خواب روشن پاکستان کی تھی۔ اس مقصد سے محبت کا بیج بٹواتا تھا کہ وہ آخری وقت تک سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی ٹیچنگ ڈائریکٹر رہیں۔ انہیں تعلیمی خدمات پر ستارہ امتیاز سے نوازا گیا، پروفیسر شرف کے دور میں وہ صوبائی وزیر تعلیم رہیں۔ عمر صحت یا بیماری کبھی ان کے کام پر اثر انداز نہیں ہوئی۔ انیتا غلام علی نے علم کا دیا نیکر روشنی کا سفر شروع کیا، جہالت کو شکست دینا پانچ لاکھ انہیں بنایا اور پوری زندگی اسی پر ڈٹی رہیں، وہ جنس فیروز علی خان کی صاحبزادی تھیں اور طویل عرصے سے بیمار تھیں۔ اپنے مقصد سے لگن کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ کھٹوں میں تکلیف کے باعث ذہل جیڑ پر بیٹھ کر بھی دفتر آتی رہیں۔ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن میں انہیں نے گرا فندر خدمات انجام دیں۔ ان کے دور میں صوبے میں سینکڑوں اسکول قائم کئے گئے ان کی ساری زندگی فروغ تعلیم میں گزری، بلاشبہ انیتا غلام علی شفیق استاد، انسان دوست شخصیت اور ہر ایک کے دکھ درد میں کام آنے والی شخصیت تھیں۔ اللہ تعالیٰ مرحومہ کو جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اہل خانہ کو صبر و تحمل عطا کرے۔

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹھٹ کے لئے تریک اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

یوں بھی اچھے لگے کہ ہماری باجی کی شادی ہونے والی ہے۔ ان مضامین سے ہماری معلومات بڑھیں۔ شاہدہ علیل... ٹنڈوالہیار

## ڈالڈا کی ریسپی باکمال ہوتی ہیں

چٹنی بریانی، پشوری چکن بنیر، دم پخت ترکی کوٹنے اور پائن اپیل بیورین اب تک بنائے اور بلاشبہ گھر میں پسند کئے گئے۔ اس ویک اینڈ پر دم بانڈی کباب اور چکن سیکرونی مصالحہ بنانے کا ارادہ ہے۔ ہمیں بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ صائمہ وحید... رحیم یار خان

## بہترین رسالہ ہے

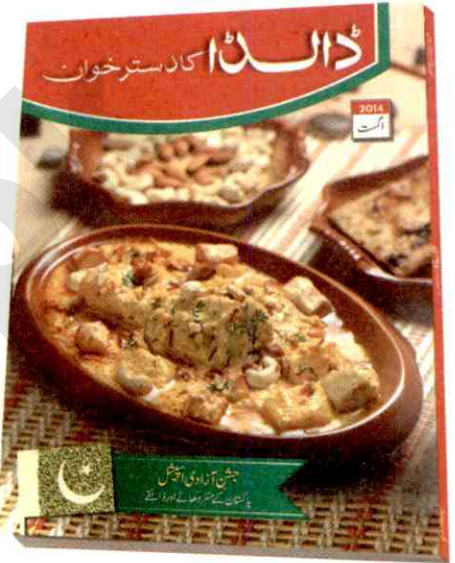
ڈالڈا کا دسترخوان نوڈ میگزینز میں زیادہ پڑھا اور پسند کیا جاتا ہے اس کا ایک اہم سبب آپ کی شاندار اور جامع انداز کی ریسپی ہوتی ہیں۔ آپ بہت احتیاط سے اجزاء کا پیمانہ لکھتی ہیں لہذا جاننے کے کبھی کوئی تجربہ ناکام نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ بالکل نئی ڈش کی تصویر اور ترکیب شائع ہوتی ہیں۔ ہم بھی بڑے ولولے کے ساتھ انہیں بناتے ہیں اس لئے کبھی بھی کوئی چیز خراب نہیں ہوتی۔ سدرہ ایوب... خانپور

## جشن آزادی اسپیشل پسند آیا

پاکستان کے منفرد کھانوں اور دلچسپ تحریروں سے سجا ڈالڈا کا یہ شمارہ سہیلیوں کے حلقے میں قابل ذکر رہا۔ لاہوری ناشتے سے دسترخوان پر بہار کا سماں پیدا کر دیا۔ لاہوری حلوہ ہماری جان ہے۔ مرغ نور علی کی ترکیب اور تصویر بہت بھلی تھی اور ڈش بھی ذائقہ دار بنی اسی لئے تو ہم ہر مہینہ شروع ہوتے ہی ہا کر سے ڈالڈا کا دسترخوان طلب کرتے ہیں۔ شازیہ خان... فیصل آباد

## ماہ جون اور جولائی کے شمارے کی چند ای میلز

بیگم تو صیف کراچی سے لکھتی ہیں ”میں نے پہلی بار انٹرنیٹ پر ڈالڈا کی چند ریسپی دیکھیں اور بازار سے رسالہ منگوایا جو مجھے پسند آیا۔ رمضان اور عید اسپیشل جس انداز سے آپ مناتے ہیں واقعی اس کی نظیر نہیں ملتی۔ واقعی پیسے وصول ہو گئے۔“



## قابل فخر ہے ڈالڈا کا دسترخوان

جشن آزادی اسپیشل میں پاکستان کے تاریخی پس منظر اور معروف خواتین کے تعارف پڑھے ان میں محترمہ رفعت حنی اور زیب النساء صاحبہ کے تعارف بہت دلچسپ تھے۔ نت نئے ذائقوں کی پہچان میں آپ نے کراچی، لاہور، اسلام آباد اور کوئٹہ کے کھانوں کا ذکر تفصیل سے کیا، بہت اچھا لگا کیونکہ نئی نسل تو اب غیر ملکی کھانوں کے کلچر میں گم ہو چکی ہے۔ لاہور اور اسلام آباد کی نوڈ اسٹریٹس کے روح رواں کامران لاشاری کی گفتگو بہت کمال کی تھی۔ اس کے علاوہ ہم روح پاکستان کو متعلیٰ راہ بنائیں گے، اچھا تجربہ تھا عموماً پاکستان کے فلسفے پر ایسی گہری نگاہ سے تبصرہ نہیں کیا جاتا۔ ہامیلم... حیدر آباد

## پاکستانی پکوان اور ثقافتی ورثے لا جواب رہے

یوم آزادی کے حوالے سے تیار کئے جانے والے شمارے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ نوڈ اسٹریٹس کے حوالے سے دلچسپ مضامین پڑھنے کو ملے۔ پاکستانی ثقافت کی چیزوں مثلاً ملتانی کھوں پر تھیلہ زاہد کی تحریر اچھی لگی۔ کھانے صحت کے خزانے میں آرزو، بھنڈی اور کھیرا پسند آئے۔ پرکھوں کے ٹوکے تو ہمیشہ کام آنے والی چیزیں ہیں۔ جویریہ انجم... عمرکوٹ

## رخ زیا بہت بھایا

7 روزہ بیوٹی پلان، ایٹن اور تھ، کوکا، لوگ بہت دلکش صفحات تھے۔ ہمیں





اے راہ حق کے شہیدو، وفا کی تصویر! تمہیں وطن کی ہوائیں سلام کہتی ہیں

## 6 ستمبر... یوم اظہار تشکر

پر ملک بھر میں آرمڈ سروسز بورڈ کا قیام عمل میں آیا اور سرکاری سطح پر شہداء کی تعظیم کے لئے ان کے خاندانوں کی کفالت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہم ہر سال جنگ ستمبر کی یاد مناتے ہوئے ان شہیدوں کی خدمات پر فخر کرتے ہیں جنہوں نے اپنی سرزمین کی حفاظت اور سالمیت کے لئے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا ان قومی ہیروز میں دوسری جنگ 71ء کے شہداء اور ملک میں دہشت گردی کے خاتمے کی جنگ ضرب عضب سے جڑنے کے لئے شہداء بھی شریک ہیں۔ پاک افواج نے شمالی وزیرستان میں آپریشن ضرب عضب شروع کیا جس میں ملکی اور غیر ملکی دہشت گردوں کے خلاف فیصلہ کن کارروائی میں کئی سو جوانوں نے جام شہادت نوش کیا۔ آپریشن کے بعد بھی پاک فوج متاثرین کی بحالی اور آباد کاری میں فلاحی اداروں کے ساتھ مل کر کام کرے گی۔ یہ حقیقت بھی بہر کیف قابل اطمینان ہے کہ آج ہماری سیاسی اور عسکری قیادت دہشت گردی سمیت وطن عزیز کو درپیش بنیادی چیلنجوں کے حوالے سے پوری طرح ہم آہنگ ہے کیونکہ 65 اور 71ء کی جنگوں کی طرح ضرب عضب بھی کم اہم نہیں۔

ڈاڈا کا دسترخوان ان سطور کے ذریعے پاک افواج کے عظیم شہداء کی قربانیوں پر انہیں سلام پیش کرتا ہے کہ جنہیں شہادت کا رتبہ ملا وہ بڑے خوش نصیب ہیں ہم ان شہداء کے حوصلہ مند خاندانوں سے اظہار تحسین کی اور عقیدت کا اظہار کرتے ہیں۔

کی طرف لوثی ہے تو بڑے بھیانک اور عبرت انگیز مناظر پیدا ہوتے ہیں۔ وہ بات جنگ سے بن ہی نہیں سکتی جو حق و صداقت پر مبنی نہ ہو۔ ہندوستان کی سیاست کے اصل اصول شاونیت رہی یعنی یہ اپنے بہتر سے بہتر روپ میں فقط بھارت ماتا کی پرستش ہے اور بد سے بدتر روپ میں برہمنیت، فاشیت، نوآبادیات اور شاونیت کا سبق ہے جو پنڈت نہرو نے اپنی تصنیف ”ہندوستان کی دریافت“ میں شامل کیا۔ ہم بھی حب وطن کے قائل ہیں لیکن اس حب وطن کے نہیں جو حب انسان اور حب انصاف پر غالب آ جائے۔ پاکستان نے شاونیت کا نہیں انسان دوستی کا سبق سیکھا ہے۔ ہم مسلمان ہیں ہمارا مذہب اسلام چھوٹ چھات، جنگ نظری اور رنگ و نسل یا ذات کو ممتاز نہیں کرتا۔ تقسیم ہند سے لے کر آج تک جغرافیائی اختلافات نے ہمیں ہلاکت آفریں جنگ میں دھکیلے رکھا۔ قومی حیثیت، تحفظ جان و مال اور عدل و انصاف کی خاطر دشمن کی لاکار کا جواب پاکستان کی جانب از افواج کا حیرت انگیز کارنامہ ہے۔

پاکستان 6 ستمبر 1965ء کی پہلی جنگ سے جب دو چار تھا اس وقت کمن بھی تھا اس کا باوجود چند روز کے دوران جو بہادری کے جوہر دکھائے وہ تاریخ کا روشن باب شکر کے کائیں گے۔ تو میں اہل بل میں پرکریا بھرتی ہیں۔

اس جنگ نے من اکیٹ قوم ہماری ذہنی تربیت بھی کی۔ پہلی بار پاکستان افواج کے سپاہیوں اور افسران کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوا۔ ان شہداء کے نام پر اسپتالوں، پارکوں، شاہراہوں اور قومی اعزازات کا اجراء ہوا۔ ضلعی سطحوں

ستمبر تو بڑا ستم گر ہے۔ پہلا دکھ 11 ستمبر 1948ء کو بابائے قوم قائد اعظم محمد علی جناح کا قوم کو داغ مفارقت دینا اور پھر ٹھیک سترہ برس بعد 1965ء میں بھارت اور پاکستان کے درمیان جنگ کا چھڑنا۔ اس جنگ نے پاکستان کی دفاعی اور خارجہ پالیسی کا رخ متعین کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ سپر طاقت امریکا اس جنگ میں غیر جانبدار رہا جبکہ چین نے بھارت کو الٹی ٹیم جاری کرنے سے بھی احتراز نہیں کیا تھا۔ چین کی جانب سے جنگ ستمبر کے دوران پاکستان کو دی جانے والی امداد پاک چین تعلقات کو مزید مضبوط کر گئی تھی۔ جنگ کے بعد چین نے پاکستان کو اقتصادی اور فوجی امداد دی۔ 23 مارچ 1966ء کو یوم پاکستان کی پریڈ کے موقع پر چینی ٹینکوں اور طیاروں کا مظاہرہ کیا گیا۔ چینی ہتھیاروں کی یہ نمائش پاکستان کے اس عزم کا مظہر تھی کہ ”وہ اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے چینی وسائل سے استفادہ کرنے سے گریز نہیں کرے گا“۔ جنگ ستمبر نے ایشیا کے خطے میں ایک دوست ملک کا اضافہ کیا۔ پھر شاہراہ ریشم کو تاریخی اہمیت ملی۔ 65ء کی جنگ سے پہلے 62ء میں بھارت اور چین کی جنگ نے بھی ان تعلقات میں گرجبوشی پیدا کی۔ پاکستان اس وقت انتہائی کمسن ملک تھا مگر ہندوستانی جارحیت کا بڑی جواں مردی سے مقابلہ کیا۔

جنگ کالی راتوں کا منظر پیش کرتی ہے جس میں امن کا چاند اور آشتی کا آفتاب دونوں ڈوب جاتے ہیں۔ جنگ تاریخ کا ایسا سیاہ باب ہے کہ جس میں ترقی کی رفتار رک جاتی ہے۔ زندگی ایک چلتی ہوئی فلم ریل کی طرح پیچھے





FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)



# ڈالدا اسٹار سٹر خوان

ڈالدا اسٹار سٹر خوان آئل مونسو آن سچے ریفلڈ اور پولی آن سچے ریفلڈ فٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے چونکہ یہ معزز صحت کو لیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے لہذا امراض قلب کے خطرات پر قابو پانے اور صحت کو تحفظ فراہم کرنے میں معاون ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈ جنہیں EFA کے نام سے بھی جانا جاتا ہے جیسے کہ اومیگا-3 اور اومیگا-6 جیسے مفید مرکبات دماغی نشوونما اور دیگر جسمانی نظام کے لئے بے حد مفید ہیں۔

اضافی وٹامن A، D، E کے ساتھ ڈالدا اسٹار سٹر خوان آئل ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما، چٹائی کی حفاظت اور بہتری اور عضلات میں نمی کا تناسب برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن E کے انتہائی ضروری اینٹی آکسائیڈینٹ خاص جسم میں قوت مدافعت مستحکم کرتے ہیں

اعلیٰ ترین معیاری کوکنگ آئل کی تیاری اور فراہمی میں ڈالدا ہمیشہ کی طرح اس بار بھی سرفہرست ہے۔ صحت اور حفظان صحت کا شعور رکھنے والے اور معیاری خوراک پر یقین رکھنے والے افراد کے لئے یہ ہر طرح کی کوکنگ، فرائنگ، گرائنگ اور سیزنگ کے لئے موزوں ہے حتیٰ کہ اس میں ڈیپ فرائی کی گئی اشیاء بھی غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتی ہیں۔ ڈالدا اسٹار سٹر خوان آئل کے ساتھ مزید صحت بخش اور خوشیوں سے بھرپور زندگی میں قدم رکھئے۔

بچوں، بڑوں سب کی صحت کے تحفظ اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کیلئے صارفین کی اولین پسند ہیں۔

صحت کے حوالے سے روز افزوں بڑھتی ہوئی معلومات اور شعور کے سبب زیادہ سے زیادہ افراد میں اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کچھ بھی کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کیا جاتا ہے۔ بیشتر لوگ نسبتاً کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہماری صحت کا دارومدار اس امر پر بھی ہے کہ ہم کھانوں کی تیاری میں کس قسم کا تیل استعمال کرتے ہیں۔

اپنی اور اپنے گھرانے کی صحت سے متعلق ذمہ داری صرف یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ باہر کھانے کے بڑھتے ہوئے رواج کے پیش نظر اس بات کا خاص خیال کر رہے ہیں وہاں حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کس حد تک کی جارہی ہے اور ہمارے پسندیدہ کھانوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء تازہ، خالص اور معیاری ہیں یا نہیں۔

صحت اور صحت مند طرز زندگی کا شعور رکھنے والے ان نفاذ پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ نہیں کرتے۔ احتیاط کے تقاضوں کے سبب نہ صرف بہت سی عادات ترک کی جاتی ہیں بلکہ اکثر اوقات اپنی مرغوب غذاؤں کو بھی خیر باد کہنا پڑتا ہے۔

صارفین کی ضروریات کے ضمن میں ڈالدا اسٹار سٹر خوان آئل بجا طور پر ایک فخریہ پیشکش ہے۔ جس کی بدولت اب آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ بین الاقوامی مہارت اور جدید Lo-Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا اسٹار سٹر خوان آئل کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔



ڈالدا کو قدرتی غذائیت اور وٹامن سے بھرپور اعلیٰ ترین معیار اور مناسب قیمت میں ڈالدا بناسیتی اور پکانے کے بہترین آئلز کی تیاری سے ملک کے کونے کونے میں باہولت فراہمی تک ہر شعبہ میں مایہ ناز مقام حاصل ہے۔ ڈالدا کی معیاری مصنوعات، خالص اجزاء اور صحت بخش وٹامنز کی بدولت





## Carnival Themed Berrylicious Trifle

### Ingredients:

- 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
- 4 cups Rafhan Vanilla Custard
- Chocolate cake cut into slices
- 1 cup whipped cream
- 500g sliced Strawberries
- 200g Raspberries
- 200g Blackberries
- Mint leaves for garnish

### Preparation:

1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.

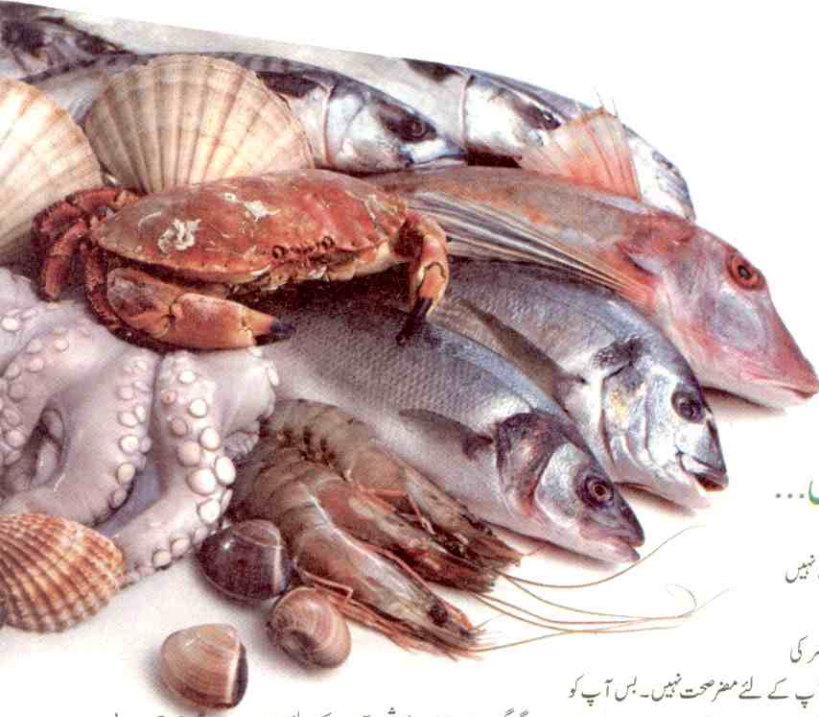
Now you can create these magical desserts at home, simply log on to  
[f /RafhanDesserts](https://www.facebook.com/RafhanDesserts) or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.

**Rafhan se Birthday magical ho!**



# سمندری غذائیں کئی مسائل کا واحد حل

نیوٹریشن تھراپسٹ اور ہیلتھ کوچ کرن زہرا کی رائے میں...



کرن زہرا مقامی کلینک میں ہیلتھ کوچ اور نیوٹریشن تھراپسٹ کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ سی فوڈ کی صحت و توانائی میں کتنی اہمیت ہے اس سوال کا جواب وہ چند مثالوں اور غذائی مشوروں کے ساتھ دے رہی ہیں۔

”اگر آپ چاک و چوبندہ، ذہنی طور پر چست اور توانا ہونا چاہتی ہیں تو آپ کو اپنی یادداشت بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا میں موسم کی پرواہ کئے بغیر تھوڑے سے بادام، کاجو، چاروں مغز، سورج مکھی کے بیج، سرسوں کے بیج اور آکا دو شامل رکھنا چاہئے۔

بہتے ہوئے پانی کی پھلی ہزار مسئلوں کا ایک حل ہے ان میں میسرل، ٹوٹا، ساڈاٹمز، سالن اور مقامی طور پر دستیاب پھلی کھانا بہت مفید ہے۔ استخوان کی تیاری کے ساتھ ساتھ فٹس آئل، کینکینس کا استعمال ذہنی قوت کو بحال رکھتا ہے۔ پھلی کو ڈالڈا اولیو آئل میں تیار کر کے کھانا بھی بے حد افادیت رکھتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت ضروری ہے۔

• اگر آپ وزن کم کرنے کی منصوبہ سازی کر رہی ہیں تو بھی پھلی کے گوشت

سے بہتر کوئی دوسرا گوشت نہیں ہو سکتا۔

• اگر آپ خدا خواستہ السر کی

مریضہ ہیں تو بھی یہ گوشت آپ کے لئے مضر صحت نہیں۔ بس آپ کو پروڈیوٹک اور کلچرڈ وی لاز آ کھانا چاہئے۔ اس کے علاوہ Feroglobin B12 پلیمنٹ بھی لئے جاسکتے ہیں۔ دی بغیر بالائی والا استعمال کیا جائے تو وزن بڑھنے کا امکان نہیں رہتا۔

• آپ کو صرف بری چکنائی جن میں ٹرانس فٹس، پروسیڈ فرائیز کھانے بھی شامل ہیں نہیں کھانے ہیں۔ سی فوڈ آپ کو فائدہ دے گا۔ خواہ آپ جھینگے کھائیں یا پھلی، بس خیال رہے کہ ڈیپ فرائیز کرنے سے گریز کیا جائے، ہبز چائے اور پانی زیادہ پیئیں۔ پھر 45 منٹ کی تیز قدمی کے لئے بھی وقت نکالئے۔

• خاتون! اگر آپ کے بال ضرورت سے زیادہ گر رہیں تو پریشان ہوئے بغیر اپنی غذا میں جھینگے، انڈے، اخروٹ، مٹر، گاجر، جوار، جی کے دالے، آلو بخارا اور سیب شامل کر لیں۔ کچھ ہی عرصے بعد بالوں میں چمک اور مضبوطی آنے

لگے گی۔ علاوہ ازیں ہلکا شیمپو آپ کے لئے مناسب رہے گا جسے ہم بے لی شیمپو کے نام سے جانتے ہیں یا پھر اصلی سکا کائی کا صابن مل سکے تو اس سے سر دھوئیں اور بالوں میں مساج کے لئے ناریل کا تیل زیادہ مفید ہے۔ جس عرصے میں بال گر رہے ہوں تو کوشش کریں کہ بال کو نند تو پر م کر دیا جائے تا کوئی ہیز ڈائی وغیرہ استعمال کیا جائے بلکہ اپنی ہیز اسٹائلٹ سے مشورے کے بعد بالوں کو پروڈن ضرور کر دیا جاسکتا ہے۔ آپ کو آرن اور فولک ایسڈ بھی استعمال کرنے چاہئیں مگر ان کی مقدار کا تعین ڈاکٹر سے کروائیں۔

• ماں بننے والی خواتین کو ہر ہفتے میں کم از کم 3 مرتبہ سمندری غذاؤں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ ان کا دوران خون بہتر رہے۔ ننھے بچے کی ذہنی استطاعت اور اہلیت میں بروقت اضافہ ہوتا رہے۔

حکومت سندھ کی طرف سے چھوٹی آنکھوں والے جالوں کے خلاف منظور کئے گئے سندھ اسمبلی کے قانون کی سرعام خلاف ورزی ہے اور ان جالوں کے خلاف آواز بلند کرنے والے غریب اور مسکین ماہی گیروں پر بااثر افراد نہ صرف تعدد کرتے ہیں بلکہ سمندر سے پھلی کا شکار کرنے سے بے دخل بھی کر دیتے ہیں۔

پاکستان فشر فوک فورم کی رپورٹ میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ پھلی کی نسلی افزائش کے دو مہینوں جون، جولائی میں شکار پر پابندی میں ایک ماہم کر کے فقط جولائی کا مہینہ رکھا گیا ہے لیکن پھر بھی سرکاری سطح پر عمل نہیں کیا جاسکا۔

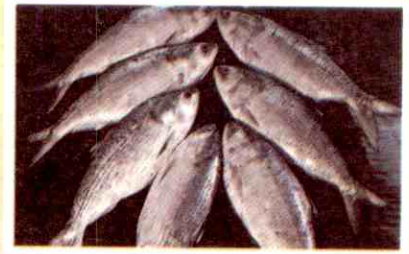
مذکورہ رپورٹ میں حکومت اور محکمہ فشریز کی توجہ مبذول کراتے ہوئے مطالبہ کیا گیا ہے کہ ساحلی پٹی پر بااثر افراد کی طرف سے محکمہ فشریز کی رضامندی سے لگائے گئے نسل کش جالوں کے خلاف منظم اور بھرپور کارروائی کر کے جال نکالے جائیں تاکہ ماہی گیر بھوک و بدحالی سے بچ سکیں۔

کراچی سے کاجر کریک سے دریائے سندھ کے آخری علاقے کی 17 بڑی کرکیس میں 6 ہزار سے زائد پھلی کے نسل کش جال لگا کر پلہ پھلی کو مکمل طور پر ختم کیا گیا ہے۔ ہر سال جاری مہینوں میں نمکین پانی سے میٹھے پانی کی طرف سفر کرنے والی پلہ پھلی کے راستوں پر نسل کش جال لگا کر اسے میٹھے پانی تک پہنچنے سے روکا گیا۔ پلہ پھلی سے بھرپور سمندر اور دریا آہستہ آہستہ غیر فطری طریقوں، بااثر افراد کی لالچ اور محکمہ فشریز کی غیر مدداری کی وجہ سے پلہ پھلی نایاب ہو گئی ہے۔ یہ پھلی اب ایران سے درآمد کی جارہی ہے اور اس کی قیمت دو ہزار سے تین ہزار روپے تک ہو گئی ہے۔ جو عام آدمی کے کھانے کے بس میں نہیں رہی۔

نسل کش جال فشریز کے افران کی رضامندی اور بھاری رشوت کے عوض پھلی کریک، بیڑی کریک، گھوڑو کریک، مل کریک تک اور دریائے سندھ کے راستوں چھریا میاں، موسی میاں، روہڑی میاں، آتھرکی میاں سمیت متعدد راستوں پر جال لگا کر بڑے پیمانے پر پلہ پھلی کی نسل کشی کی جارہی ہے۔

پلہ پھلی

پلہ پھلی کی خبر لائے کون؟





# Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.



Yell-D.com

✉ [info@bradysbread.com](mailto:info@bradysbread.com)  
🌐 [www.bradysbread.com](http://www.bradysbread.com)

# Brady's

The Nourishing Taste of Scott Baking



## سمندری حیات کا عرصہ حیات، ایک مسئلہ

سمندر کو ماحولیاتی تباہی سے کیسے بچایا جائے؟

پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) سمندری حیات کے تحفظ کی واحد گمراہ غیر سرکاری تنظیم ہے۔ سمندری حیات اور اس سے وابستہ مزدوروں کے حقوق کے لئے آواز اٹھاتی ہے۔ ہمیں اسی تنظیم کے اغراض و مقاصد کی روشنی میں متعارف سمندری جنگل دیکھنی ہے۔

کراچی مائی گیرول کی ہستی ہے۔ یہی نہیں بلکہ ساحلی پٹی سمندھ سے ملوچستان تک پھیلی ہوئی ہے اور سمندر سے جڑی اس ہستی سے لاکھوں افراد کو رزق ملتا ہے مثلاً وہ جو مائی گیرول یا مچھلی جھینگوں کے بیوپاری ہیں۔ حیرت کا امر یہ نہیں ہے کہ کراچی کے صنعتی فضلے اور میٹج کو بیچ رہے اس ساحل پر ضائع کیا جاتا ہے بلکہ قابل افسوس پہلو یہ ہے کہ ہمارے ہاں سمندروں، دریاؤں اور جھیلوں کے نیلے پانیوں کی شفافیت کو قائم رکھنے کی واضح حکمت عملی نظر نہیں آتی۔

ہمارا نیلا سمندر اب مختلف قسموں کی صنعتی اور گھریلو آلودگیوں سے بھر رہا ہے۔ صرف کراچی میں یومیہ 500 ملین گیلن میونسپل اور انڈسٹریل فضلہ ٹریٹ کے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے جبکہ 10,000 میٹرک ٹن کچرا روزانہ مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر کی نذر کیا جا رہا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97 تمام فیشریوں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کا پابند کرتا ہے تاہم اس قانون پر عملدرآمد نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح میونسپل فضلے کو ری سائیکل کرنے کی ضرورت ہے۔

اس فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ نے اپنی پروڈکشنز کے آغاز ہی میں فیشری میں یہ ٹریٹمنٹ پلانٹ نصب کر لیا تھا۔ الحمد للہ اس اپنی اس کوشش میں کامیاب ہے کہ سمندری حیاتیات کے بچاؤ سے انسانی زندگی کی بقا ممکن ہے۔ سمندر میں آلودہ پانی پھینکنے سے بہتر ہے کہ صنعتیں اپنے ٹریٹمنٹ پلانٹس لگائیں اور اسے ٹریٹ کرنے کے بعد مقامی یا غائبی اور کاشتکاری کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کریں ورنہ سمندری حیات کو زبردست نقصان پہنچے گا اگر بروقت ایسے اقدامات نہ لے گئے تو وہ وقت دور نہیں جب سمندری حیات کی نسلی افزائش رک جائے گی یا جس قدر پیداوار حاصل ہوگی وہ ہر ملی کشتیوں سے اس قدر آلودہ ہوگی کہ جسے بطور غذا استعمال کرنا ممکن نہیں رہے گا۔



### ترکے جنگلات کا تحفظ کیوں ضروری ہے؟

سیاڑی، منوڑہ اور دیگر ساحلی گٹھوں کے آس پاس Mangroves کے جنگلات دراصل مچھلیوں کی زسریاں ہیں۔ انہیں کالنے سے ان کی افزائش میں کمی آتی ہے۔ یہ جنگلات ماحول سے ہر ملی کشتیوں کو جذب کرتے ہیں۔ یہ خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے قدرتی سیف گارڈز بھی ہیں اور سمندھ کا ساحلی کنارہ بھر بند کی سونامی لہروں کے دائرے میں آتا ہے چنانچہ سمندری حیات پر عرصہ حیات جنگ کرنے کے اقدامات سے گریز ضروری ہے۔

### نقصان دہ جال سمندری غذاؤں کے ضیاع کا سبب ہے:

سمندری غذاؤں کے شکار میں استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی مچھلی اور جھینگوں کی پیداوار میں کمی آتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ مچھلی پکڑنے کے لئے خواتین مائی گیرول بھی گہرے سمندر میں جاتی ہیں۔ یہ ایک ہاتھ سے پکھنسی ہوئی مچھلی یا جھینگے نکالنے ہیں تو دوسرا ہاتھ جال میں ہوتا ہے اور سمندر کی کرش لہر اس پر پانی چھاتی ہیں یہ بڑا خطرناک روزگار ہے۔

ان خواتین میں ایسی بھی ہیں جو ریشمی ڈوریوں سے مچھلی پکڑنے کا جال خود بناتی تھیں لیکن اب شیشی جال کا دور آچکا ہے۔ اب ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی کپت نہیں ہے۔ گوکہ جال کی وجہ سے مچھلیوں کی نسل کشی بھی ہو رہی ہے۔ جھینگے



اور کیکڑے صاف کرنے کی صنعتوں میں ہزاروں کی تعداد میں خواتین مائی گیرول مصروف کار نظر آتی ہیں۔ کبھی موقع ملے تو اہل کراچی شہر بار بار کرائیں کام کرتا دیکھ سکتے ہیں۔ لہذا ان انگریزوں اور دیکھتے ہاتھوں سے جھینگوں کی صفائی کرتے ہوئے وہ صرف اپنی ضرورتوں اور مجبور یوں کی فکر کرتی ہیں۔ برف میں رکھے جھینگے صاف کرنا، خواتین جانتی ہیں کہ کتنا مختلف اور تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔ مئی، جون اور جولائی یہ تین مہینے مائی گیرول کے لئے معاشی طور پر بد حالی کے ہوتے ہیں۔ جس میں ڈوبنے کے خطرات کی وجہ سے مچھلی پکڑنے کے لئے گہرے سمندر میں جانے پر پابندی ہوتی ہے۔ اس دوران یہاں خواتین کو روزگار نہیں ملتا۔ چنانچہ ان کے لئے متبادل ذرائع آمدن تلاش کرنا بہت ضروری ہے۔

### آبی وسائل کے تحفظ کے لئے چند تجاویز:

- اور فٹنگ اور ڈی پی سی ٹرانز پر پابندی عائد کی جائے تو سمندری غذاؤں کی پیداواری صورتحال بہتر ہو سکتی ہے۔
- سمندر، دریاؤں، جھیلوں اور ڈیمز کے مائی گیرول کو محفوظ کیا جائے۔ جائز حقوق انہیں دلائے جائیں تو بہتر ہے۔
- آلودگی کی روک تھام کی کوششوں میں حکومتی اداروں، سیاسی قوتوں اور صنعتکاروں کی تنظیموں سے تعاون کا اعادہ ہوتا ہے۔
- پاک بھارت سمندری حدود کے مسائل بھی توجہ چاہتے ہیں۔ مائی گیرول کے دوران پاکستانی اور ہندوستانی سرحدوں کو مجبور کر لینے والے افراد کو گرفتار کر لیا جاتا ہے انہیں یہاں اور ہاں سالہا سال قید و بند کی صعوبتیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اگر بھارتی اور پاکستانی سول سوسائٹی آپس میں یکجہتی کا مظاہرہ کرے تو دونوں طرف کے مائی گیرولر بلیز ہو سکتے ہیں۔
- آپ نے اکثر اسکول کے بچوں کو کراچی کی معروف ساحلی پٹی ہی ویو کے ساحلی اور میدانی علاقوں کی صفائی کرتے دیکھا ہوگا۔ ان بچوں سے آپ نے کیا سیکھا؟ صفائی نصف ایمان ہے۔
- جان لیجئے کہ سمندر بھی آپ کا اپنا ہے، اس کی لال ریت اور نیلے پانی کو صرف قصوری میں نہیں بٹھانا ہے۔ یہ ہفتا آلودہ ہو چکا، ہوشیار ہو چکا مزی نہیں ہوتا چاہئے۔ سمندر کا قرض محبت سے اتارئے اس سے پہلے کہ اسے طیش آجائے!



For a

*Strong*

and

*Perfect*

Cup of Tea

EASTERN



وائیٹل پیو - زندگی جیو...



## مچھلی دماغ کی غذا

اور دل کی ہے دوا

مچھلی سے حاصل ہونے والا فلوراٹید  
دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور انہیں بیماریوں سے  
بچاتا ہے۔ پرہیزی غذا کھانے والے یا دوسرے معنی  
میں باشعور غذا کھانے والے افراد جانتے ہیں کہ مچھلی کم  
کیلوری والی پروٹین ہے۔ ایک کچی ہوئی سفید مچھلی 100 گرام کا  
تکڑا، ایک بالغ انسان کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس  
میں ایک سو سے کم کیلوریز ہوتی ہیں۔

### سیر شدہ چربی اور مچھلی کی غذائیت

اکثر سمندری غذاؤں میں سیر شدہ چربی کی مقدار کم ہوتی ہے جو کہ خون میں  
کولیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتی ہے۔ ایک مچھلی میں پائے جانے والے کل  
روغنیات صرف گیارہ سے ستائیس فیصد سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے  
کے گوشت میں اس کی مقدار 48% فیصد ہوتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن  
نشین کرنی چاہئے کہ کیمیائی اصطلاح میں نمونہ چکنائی سیر شدہ کہلاتی ہے مثلاً  
مکھن، حیوانی یا نباتاتی تیل وغیرہ اس کے برعکس عام درجہ حرارت پر نہ جسنے  
والی حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔

### تازہ ترین معلومات

اومیگا-3 ایس کولیسٹرول کو خون سے پاک کرتے ہیں۔ مچھلی کا تیل (قدرتی  
روغن) خون کے ان اجزاء کا توازن بدل دیتے ہیں جنہیں  
Lipoproteins کہا جاتا ہے۔ مچھلی کا تیل قلبی  
امراض کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ  
کے مطابق دل کے دورے کی شرح  
مچھلی کھانے والوں میں کم ہوتی

ہے۔ خون کا گاڑھا پن  
بھی دل کے دورے کا  
سبب بنتا ہے۔ مچھلی کا تیل

خون کو گاڑھا یا منجمد نہیں ہونے  
دیتا اور نہ ہی Clots بننے میں جو

دل کے دورے کے اہم اسباب میں  
سے ایک ہے۔

اگر آپ ذہنی چستی چاہتے ہیں اور دل کے دورے سے بھی بچنا چاہتے ہیں تو مچھلی  
کھالیا کیجئے۔ اس سفید گوشت میں ایک خاص قسم کے روغنیات Omega-3s  
موجود ہیں جو غذا کو زبردان بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔  
حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ مچھلی سر، دماغ اور دل کے لئے مقوی غذا  
ہے۔ اس میں تین قسم کے فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں۔ یہ ہر قسم کے ڈپریشن  
میں کارآمد ہے۔ مزاج کے لحاظ سے تازہ مچھلی پہلے درجے میں سرد اور  
دوسرے درجے میں تر ہے۔ بام مچھلی گرم اور تر ہے نمک لگا کر کھائی جانے  
والی مچھلی بھی گرم تاثير رکھتی ہے۔ حیدرآباد دکن اور بنگال میں مچھلی کی یہ قسم  
روزانہ کھانوں کا حصہ بنتی ہے۔ سنول اور روہو مچھلی بھی گرم ہیں تاہم اس  
سے صحت و توانائی میں اضافہ ہی ہوتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں فاسفورس  
کی موجودگی جسم کی نشوونما کے علاوہ دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ ذہانت میں  
اضافے کے لئے یہ بہترین ٹانک ہے۔ بالوں کی نشوونما کے لئے بھی مچھلی  
کا سفید گوشت بہت مفید ہے۔ اس میں وٹامن A اور D بھی موجود ہیں  
اور یہ دونوں وٹامنز آنکھوں، جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت  
کے حامل ہیں۔ اس کے گوشت میں وٹامن B خصوصاً نیاٹین اور B6  
بکثرت پائے جاتے ہیں۔ یہ وٹامنز لحمیات کو ہضم کرنے میں معاونت  
کرتے ہیں۔ اس لئے جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں مدد  
دیتے ہیں۔

مچھلی معدنیات، فاسفورس، پوٹاشیم، فولاد اور آئیوڈین بھی فراہم کرتی ہے۔

اومیگا تھریز بلند پریشر کم اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے بھی محفوظ  
رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کے درد کی تکالیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ  
کردماغی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

### مچھلی سے ڈپریشن کا علاج

ماہرین نے ڈپریشن کے مریضوں میں سینوٹو نین کی کمی کو نوٹ کیا۔ شیڈ فرینیا  
کے مریضوں کی جنوبی کیفیت میں کمی لانے کے لئے مچھلی کو لیٹور دوا تجویز کیا  
جاتا ہے۔ دراصل ان اعصابی مریضوں کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بے  
حد کم ہو چکی تھی یا پھر تھی ہی نہیں۔

### طبی افادیت اور خواص

یہ گرم مزاج افراد میں قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ سل، تپ، دق، خشک  
کھانسی، گردہ کی کمزوری، برقان اور آواز کی صفائی کے لئے مچھلی کھانا تجویز  
کیا جاتا ہے۔

### شوربے والی مچھلی کی افادیت

اس کا شوربہ پینے سے آنسوؤں کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دہلے پتلے،  
لاغر اور کمزور افراد کے بدن کو قوی بناتا ہے۔ اس لئے تازہ مچھلی کا سارن کھانا  
تلی ہوئی شکل کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔

### مشورہ

تالاب یا جوہڑ کی مچھلی نہ خریدئے۔ سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ  
غذائیت رکھتی ہے۔







Call now...  
**111-77-64-68**



# Dhamaka Deals

**Dhamaka Plus**  
1 Large Pizza, 1 Regular Salad  
4 pcs. Cheese Garlic Bread  
1 Pitcher  
**Rs. 999/-**

**Double Dhamaka Plus**  
2 Large Pizza, 1 Pitcher  
**Rs. 1499/-**

**Triple Dhamaka**  
3 Regular Pizza  
**Rs. 1199/-**

**2 Regular Pizza**  
just  
**Rs. 759/-**  
\*condition apply

**2 Large Pizza**  
just  
**Rs. 999/-**  
\*condition apply

**1+1**  
buy and one  
large or regular pizza  
add rupees 99 to get  
another pizza  
\*condition apply

**FREE**

Now introducing  
**20 inch**  
Pizza with Jumbo drink for just  
**Rs. 1999/-**



**All Karachi 24 Hours FREE Delivery**

**SERVES 1**  
1 Small Pizza  
250 ml Drink  
**Rs. 229**

**SERVES 2**  
1 Regular Pizza  
2 Pcs. Cheese G. Bread  
500 ml Drink  
**Rs. 549**

**SERVES 3**  
1 Large Pizza  
1.5 Ltr. Drink  
**Rs. 749**

**SERVES 4**  
2 Regular Pizzas  
4 Pcs. Chicken Wings  
1.5 Ltr. Drink  
**Rs. 999**

**SERVES 5**  
1 Large Pizza  
1 Regular Pizza  
1.5 Ltr. Drink  
**Rs. 1149**

**SERVES 6**  
2 Large Pizzas  
8 Pcs. Wings, Salad  
1.5 Ltr. Drink  
**Rs. 1649**

Gulshan-e-Iqbal Branch  
Block 2  
0323/0336-2170003  
0213-4965692-4

Main University Road, Near Samama  
Adj. to NED University  
0320-3170003, 0320-7170003 &  
0320-4170003  
0213-4834335-36-37

North Nazimabad Branch,  
Block H, Food Street  
0345/0346-2170003  
0213-6676229-31

D.H.A. Branch  
Phase V, Khadda Market  
0322-2900014-15-16  
0213-5248718-20

D.H.A. Branch  
Main Badar Commercial Area  
Phase V  
02135853651-52-53-54

Shahrah-e-Faisal Branch  
Block 6, Commercial Area, PECHS, Karachi  
0213-4300841-42-43  
0322-3170003, 0321/0323-5170003

North Karachi Branch  
Sector II-B  
0213-6954888-89-90  
0324-2170003/0303-2170003





Indonesia (Bali)



Satellit

### بالی، انڈونیشیا کا دارالحکومت

ریتیل سائل، بہترین قدرتی صنایع  
خوبصورتی اور آثار قدیمہ کے ساتھ  
ساتھ بدھ مت اور اسلام کے  
پیروکار یہاں مختلف ثقافتوں اور  
پکوانوں کے دلدادہ نظر آتے ہیں۔  
بالی کے یوگا مراکز اور متبادل طریقہ

علاج کے ماہرین دنیا بھر کے Spas میں مدعو کئے جاتے ہیں اور سیاح  
خود بھی یہاں مختلف تھراپیوں کے لئے دہشتی رہتے ہیں۔

### بالی کی روایت

اسے SATE LILIT کہا جاتا ہے جسے لیمن گراس کے گرد لپیٹ کر  
روست کیا جاتا ہے۔

## مختلف ممالک گھومنے... چکھنے ذائقے مچھلی کے

اس ملک کے 3 شہر وٹس، روم اور میلان بے مثال فطری خوبصورتی اور  
پرسکون رومانوی ماحول کی وجہ سے خاص شہرت رکھتے ہیں۔ اس شہر میں صوتی  
آلودگی یعنی شور شرابے سے ہٹ کر پرسکون علاقہ دیکھنا ہو تو رومیو جیو لیت کی  
سرزمین Verona چلیں۔ یہاں موسیقی، لہذا پکوان اور مصوری کے شاہکار  
حیرت زدہ کر دیتے ہیں۔ جنوبی اٹلی کو City of Canals کہا جاتا ہے۔  
دو لاکھ ستر ہزار سے زائد نفوس پر مشتمل آبادی والے اس شہر کی روایت بتاتی  
ہے کہ شہر آباد ہونے کے بعد یہاں پانی چھوڑا گیا۔ یہ پانی دن میں دو بار فلٹر  
ہوتا ہے اور نکاسی آب کا موثر ترین نظام ہونے کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کا  
سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

### اطالوی مچھلی کے ذائقے

وٹس میں ہزار قسم کی مچھلیاں نہایت گہرا سے پکانے کے انداز اتنے ہی مختلف  
ہیں وہ کھانوں کے اسٹارٹرز میں بھی مچھلی کے پاپے، ساجز، پاستا اور ہری سلاڈ  
میں مچھلی کے چٹکس شامل کرتے ہیں۔

مختلف اطالوی سوپس میں بھی مچھلی کے سر کی پٹنی شامل کی جاتی ہے۔  
یہاں لاسٹر کے علاوہ Crawfish کے نام سے مچھلی وافر مقدار میں  
دستیاب ہوتی ہے۔



Italy (Venice)



Craw Fish





Seafood Curry



France (Paris)

### پیرس کی مچھلی کے فلیور

لوگ شیلش زیادہ پسند کرتے ہیں دیگر سمندری غذاؤں میں جیسے اور کیکڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں، البتہ وائن میں شیلش تیار کرنا اس ملک کے کھانوں کی تہذیب و تمدن کو ظاہر کرتا ہے۔ مسلمانوں کو یہاں پاکستانی انداز کی فرائیز ش کھانے کو جی چاہے تو وہ ہندوستانی ریسٹورنٹ ANNAPURNA کا رخ کر سکتے ہیں۔

### پیرس

ہنگامہ، تھائی لینڈ یا سنگاپور یہاں رات کی سماجی سرگرمیاں آدھی رات کو ختم ہو جاتی ہیں مگر فرانس کا شہر پیرس ایسا گیمرس اور رومینس کی جگہ ہے جہاں آدھی رات سے دن چڑھتا ہے۔ خوشبوؤں، مصوری و مجسمہ سازی، موسیقی یعنی فون لطیفہ کے ساتھ ساتھ بہترین گرم ہنگامہ فرانسیسی کیوزین کے معیار کو دیکھنے تو محسوس ہوتا ہے ہر آدمی درجہ اول کی خاص زندگی گزارتا ہے۔



Malaysian Assam Laksa Soup



Malaysia



K.L.Tower

سواریاں خوش ہو کر چلاتی ہیں اور دس منٹ بعد ہمتی سکراتی اتر آتی ہیں۔

### K.L Tower

یہ ٹاور ملائیشیا کا سب سے اونچا ٹاور ہے یہاں ایک ریو الونگ ریسٹورنٹ بھی ہے جہاں آپ ہرے مصالحے اور عام سرخ مصالحے میں تیار کئے ہوئے مچھلی کے سالن سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ مچھلی کو چاول، مقامی ڈش ناسی کندا، روٹی چنائے اور تلتے ہوئے پران بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

### Freshwater Lake

دنیا میں کسی جگہ کے سمندر کا پانی میٹھا نہیں مگر یہاں ہے اور یہیں آپ کو میٹھے پانی کی مچھلی بھی نظر آتی ہے۔ سولر بٹس اور بنانا بٹس کو دیکھنے اور اس میں سیر کرنے کا لطف بھی یہیں آتا ہے۔ بنانا بٹس کو سولر کے ساتھ ری کی مدد سے باندھ دیا جاتا ہے اس طرح یہ کیلے کی شکل کی ربر کی کشش دوڑنے لگتی ہے۔

### ملائیشیا

یہ سرزمین کسی ماہر مصور کی کیٹوس پر بنائی ہوئی لینڈ اسکیپ کی حسین تصویر ہے۔

یہ ملک ہم سے 10 برس بعد یعنی 31 اگست 1957ء کو آزاد ہوا۔ دارالحکومت کوالا لپور کا نام آپ کو ازلان شاہ ہا کی ٹورنامنٹ کے حوالے سے یاد ہوگا۔ یہاں آپ کو پام کے درخت خوش آمدید کہیں گے ایک دور تھا جب یہ ملک دنیا میں سب سے زیادہ پام آئل پیدا کرتا تھا۔

### لنگاوی Langkawi

یہاں بیشتر ہوٹلوں کے باہری فوڈ کے بورڈ لگے نظر آئیں گے۔ دنیا کے پکوان کا کونسا ایسا انداز ہے جس سے مچھلی، کیکڑے اور جھینگے تیار کئے جاتے





Bengali Fish with Rice



Bangladesh (Dhaka)

### بنگلہ دیش

سات دریاؤں کی سرزمین بنگلہ دیش سابقہ مشرقی پاکستان جغرافیائی بنیادوں پر متحدہ ہوا تاہم ہماری ثقافت اور کھانوں کی روایتیں آج بھی ایک دوسرے سے مشابہت رکھتی ہیں۔ بنگال کی مچھلی کا سالن، مچھلی کا اچار اور خشک کر کے محفوظ کرنے اور بوقت ضرورت ڈال چاول جیسی سادہ دیش کے ساتھ اسے تل کر کھانے کا رواج پاکستان کے بھی کچھ گھرانوں میں ہے۔



Apalachicola Oysters



Panama City Skyline

### پانامائی سی فوڈ کی سلطنت

وٹنلی امریکہ کا یہ شہر پاناما 43 کلومیٹر تک پھیلا ہوا ساحلی علاقہ ہے۔ جہاں دودھیا چمکتی ریت، گرم پانیوں اور 320 دنوں تک چمکتے سورج تلے شاندار سی فوڈ اور روایتی مہمان نوازی سے مالا مال اس شہر میں جا کر دیکھنے تو لوسنے کوئی نہ چاہے گا۔ مچھلی کا خشکار، کشتیوں کی سیر، ڈولفنز کے ساتھ کھیلنا، Scuba اور Snorkeling کا شوق پورا کرنا ہو تو یہاں کے ساحل آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ پاناما سپیوں کا دہلیز بھی ہے غوطہ خوران سپیوں کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں سمندر جنہیں ساحل پر اچھال کر پیچھے سمٹ جاتا ہے اور ایسی تارونیا پلنقوش والی سپیاں زیورات بنانے کے لئے جن لی جاتی ہیں۔

### Camp Helen State Park

یہ جگہ خوبصورت تو ہے مگر شام سے پہلے پہلے سیاح واپس لوٹ جاتے ہیں

• شہر بھر میں کئی ریسٹورنٹس اور سینڈویچ بارز قائم ہیں جن میں Alfresco Dining بہتر جگہ ہے۔

• Oyster Bars یہاں کستور مچھلی کو مقامی مصالحوں کے ساتھ تیار کر کے پیش کیا جاتا ہے۔

• Apalachicola Oysters شیل فش کے ساتھ ملا کر تیار کی جانے والی دیش ہے۔ یہاں سیاح شوق سے کھاتے ہیں۔

یہ تھی اس ماہ کی سیر و سیاحت کی کہانی، ہم نے کوشش کی ہے کہ ایسی چھوٹی سی دنیا آپ کو دکھائیں جو محبتوں سے لبریز، ایک دوسرے کے لئے کشادہ دل اور ایک دوسرے کے لئے دیدہ و دل فرس راہ کئے، چھوٹا سا گلوبل ویلج ہے۔

کیونکہ دن بھر کی سمندری تفریحات مثلاً مچھلی کا خشکار، بونٹک اور ہائیکلنگ کر کے تھک جائیں تو اپنے ہوٹل ہی لوٹ چلیں تو بہتر ہے۔

### St. Andrew's State Recreation Area

گھٹنا جنگل، دلہل، ساحل، صنوبر اور چیر کے درخت اور اکران کے ساتھ وائر فرنٹ کیمپنگ کر لی جائے تو صرف دو گھنٹے زندگی کے یادگار لمحے شمار ہوں گے۔ بہار کے موسم میں مچھلی کا خشکار عروج پر ہوتا ہے۔ مارچ میں میکریل، بلیو، ٹراوٹ، ریڈ فیش اور لیڈی فیش ملتی ہیں جبکہ ٹیونا، باد کوڈ اور ماران پورے سال دستیاب ہوتی ہیں۔ سیاح غوطہ خوری اور مچھلی کے خشکار کے لئے کرائے پر کشتیاں لیتے ہیں یہیں خشکار کا سامان اور پیشہ ور شکاری بھی اپنی خدمات مستعار پیش کرتے ہیں۔





# PIZZA POINT

taste the perfection!

## ذائقے اور شہرت کا دھماکہ Pizza Point سے ہوا

یوں تو آپ کے شہر میں اور بھی پزا آؤٹ لیٹس ہیں مگر ٹھہریے اگر ایکسٹرانچنگ کے مختارے

Pizza Point کی 7 براؤنچر بیک وقت آپ کو اپنے ہر آؤٹ لیٹ سے گرما گرم، تازہ، خستہ اور مصالے دار ذائقے سے بھرپور پزا پیش کرتے ہیں تو پھر کسی اور ہاٹ لائن پر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

Pizza Point پیش کرتا ہے بیک وقت 19 منفرد ذائقے جن میں چکن میکس، اسپاکی اٹالین، بیف سی سلین، چیز لورز، چیز این پیپر ونی، باربی کیو تنکا، چکن فینا سنسیٹو، پیجی لورز، سپر میکس،

شاوور مالورز، بیف میکس، عربین پزا، اچاری ڈیلاٹ، بہاری تنکے، افغانی فیٹ اور ملائی بوٹی

گارلک بریڈ، چیزیز اسٹک، چکن ٹکٹس، چکن ونگز، چلی بائٹ، رگوسٹوپر، چلی چیز رول، فرینچ فرائز یا پوائنٹ پلیٹر طلب کیجئے۔

بلکی بھوک میں ہمارے سنڈویچز اور پاستا سے محفوظ ہوا جاسکتا ہے، چکن پاستا، اسپیکٹھی اور چکن لازانیہ کسی بھی دوسرے برانڈ

سے زیادہ ذائقہ دار اور تازہ بہ تازہ اجزاء کے ساتھ بنائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہماری ڈسٹنٹ

ڈیلرز ہوں یا دھماکہ پلس، ڈبل

دھماکا اور ٹریبل دھماکہ ہر

خاص وعام میں پسند کی

جاری ہیں جس کا ثبوت

ہے



Emerging Brands of the Year award.

اس کے علاوہ اپنی سہولت سے ایک فرد کی سرنگز سے لے کر 6 افراد تک کی سرنگز کیلئے ہماری Hot Line کبھی نہ بھولئے جہاں

24x7 گھنٹے 111-P-Point

77-64-68 فری ڈیلیوری سروس جاری رہتی ہے۔

تو سوچ لیجئے جب بھی آپ نے 19 ذائقوں کے منفرد پزا آرڈر کرنا ہوں اور کسی بھی دھماکا ڈیل کے مزے لوٹنے ہوں تو یاد

رکھئے Pizza Point کو۔

Pizza Point کی دو برانچیں DHA Phase V میں کھڈا مارکیٹ اور بدر کرشل ایریا میں ہیں جبکہ گلشن اقبال بلاک 2 میں

یونیورسٹی روڈ نزد ساما اور NED یونیورسٹی ایک شاہلی ناظم آباد براؤنچ بلاک H کی فوڈ اسٹریٹ پر، شاہراہ فیصل براؤنچ پی ای سی ایچ ایس

کراچی اور ناتھ کراچی سیکٹر 11-B پزا کے شائقین میں بے حد مقبول ہیں۔



## سلاد کا پتہ ہے بڑا فائدے بخش

مٹی جلی سبزیوں کے ساتھ بنائیے، مفید اجزاء، وٹامنز اور معدنیات پائیے

ایک پونڈ سلاد کے پتوں میں درج ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں:

فامبر	31% فیصد
کیلوریز	57% فیصد
پروٹین	3.8 گرام
چکنائی	0.6 گرام
نشاستے	9.1 گرام
فاسفورس	78.0 ملی گرام
فولاد	1.6 ملی گرام
وٹامن-A	21980 (یونٹ)
تھیمین	0.35 ملی گرام
رائیبولون	1.01 ملی گرام
نیاسن	3.4 ملی گرام
وٹامن-C	335.0 ملی گرام

بھی فائدہ مند تسلیم کی جاتی ہے۔ اب شہروں میں بھی لوگ اس کے لطیف، خستہ اور خوش رنگ پتوں کے اس قدر رسیا ہو گئے ہیں کہ کھانوں کے ساتھ اسے شامل کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

سلاد کی کاشت آپ گھر پر بھی کر سکتے ہیں۔ اگر ایک دفعہ پروفیشنل مالی سے اس کا پودا لگوا لیا جائے تو پھر اس کی دیکھ بھال کرنا ایسا مشکل نہیں۔ کچن کا رڈنگ کی بنیادی معلومات حاصل کر کے نہ صرف آرائشی یا غنائی کی جاسکتی ہے بلکہ اپنے خاندان کی صحت کا اہتمام بھی کیا جاسکتا ہے۔

سنہ ہے کہ بازار میں تیار سلاد کی کاشت میں گندے نالوں کے پانی کا استعمال کیا جاتا ہے ویسے تو یہ پانی سبزیوں کی اچھی موکرتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ بھری میں مضر صحت اجزاء بھی شامل ہوتے جاتے ہیں۔ اگر آپ فوری طور پر سلاد کی کاشتکاری نہیں کر سکتیں تو بازار سے خریدی ہوئی سلاد کو دو سے چار پانیوں میں پتوں کو رز کر دھو لیں اگر ان پر کیڑے مکوڑے یا داغ نظر آئیں تو اور بھی صفائی سے دھو لیں۔

انتباہ:

بڑی دھوئیں اور شادی کی تقاریب میں سلاد (Lettuce) خاص طور پر نہ کھائی جائے۔ کھیرا، نمائز، مولی یا چندر راہی سبزیوں میں جنہیں چھیل کر یا تراش کر سلاد کی شکل دی جاتی ہے مگر اکثر سلاد کے پتے احتیاط سے نہیں دھوئے جاتے لہذا انہیں نہ کھانے ہی میں عافیت ہے۔

سلاد (Lettuce) ایک قدیم پودا ہے۔ جس کے اصل وطن ایران اور ترکی ہیں۔ تاریخی شواہد کے مطابق اس کا استعمال 550 قبل مسیح سے ہو رہا ہے۔ ایرانی بادشاہوں کے دسترخوان پر سلاد پیش کرنے کی روایت چھٹی صدی عیسوی سے شروع ہوئی بعد میں یہ رومیوں میں مقبول ہو گئی۔ اہل چین بھی اسے 5 ویں صدی سے استعمال کر رہے ہیں بلکہ اب تو دنیا بھر میں اسے ذوق اور شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یورپ، عرب ممالک اور ایشیائی ملکوں میں ایسے فاسٹ فوڈ کی صنعت نے بھی ایک مستقل جزو کے طور پر اپنایا۔ اب امریکہ میں سلاد کے حصول کے لئے سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔

سلاد کے طبی فوائد:

اس کا شمار ایک حصے مضمضی خون کے طور پر ہوتا ہے۔ سلاد کے پتے غذا کو ختم کرنے میں معاون اور مفید ہوتے ہیں۔ یہ جگر کی شکایت میں بھی فائدہ بخش تسلیم کئے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جسم میں متعدی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اسے کسی طور پر بھی مضر صحت نہیں پایا گیا۔ صحت کا شعور رکھنے والے افراد باقاعدگی سے اسے کھاتے ہیں۔

سلاد کے طبی خواص:

سلاد خون کو صاف کرنے کے لئے معاون سبزی ہے۔ یہ جگر کی شکایتوں میں





## میٹھا، رسیلا کیلا کئی مرضوں میں تریاق ہے

کیلا موٹا کرتا ہے ڈائٹنگ کرنے والی خواتین کو نہیں کھانا چاہئے۔ یہ قبض کرتا ہے۔ یہ تو بچوں کا پھل ہے۔ یہ اور اسی طرح کے کئی مفروضے عام طور پر سننے میں آتے ہیں مگر ٹھہریے آج اس پھل کے خواص پر بات کرتے چلیں تاکہ اصل حقائق پر رہے نظر... کیلے میں 3 قدرتی مٹھاس سکروز، فزکوز اور گلوکوز کے علاوہ فائبر بھی پایا جاتا ہے۔ اسے کھاتے ہی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ صرف دو کیلے کھا کر آپ 90 منٹ تک سخت محنت والا کام کر سکتے ہیں۔ دنیا کے کئی ممتاز کھلاڑیوں کا سب سے پسندیدہ پھل کیلا ہے اور یہی پھل دنیا میں سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔

متعدد بیماریوں میں کیلا صحت افزا پھل ثابت ہوا ہے ذیل میں ہم چند امراض کا ذکر کریں گے۔

### ڈپریشن

کیلے میں ایک پروٹین Tryptophan شامل ہوتا ہے جسے Serotonin کے ساتھ جسم میں جذب ہونے کی صلاحیت برقی ہے یہ ایسا کیمیائی مرکب ہے جو آپ کو سکون کا احساس بخشتا ہے۔ آپ کے موڈ کو بہتر بناتا ہے اور آپ خاصی دیر تک کام کر کے خود کو توانا محسوس کرتے ہیں۔

### نسوانی تکلیف

تمام تر نسوانی تکلیف جن میں بالخصوص Premenstrual Syndrome (PMS) شامل ہیں اس سے بچاؤ کے لئے دواؤں کا سہارا لینے کے بجائے پچیاں کیلے کھالیا کریں تو اتفاق ہو سکتا ہے۔ شدید تکلیف کی صورت میں گائناکولوجسٹ سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ کیلے میں وٹامن B6 خون میں شکر کی سطح کو مناسب حد میں رکھتا ہے جس سے خاص ایام کے دنوں میں بچیوں کا موڈ ٹھیک رہتا ہے۔

### بلڈ پریشر

اس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ اور سوڈیم برائے نام ہوتا ہے۔ اس طرح بلڈ پریشر کے مریض اسے بے دھڑ کے کھا سکتے ہیں۔ کیلے کی اس خاصیت کو امریکن فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے بھی تسلیم کیا ہے۔

### دماغی طاقت

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پوٹاشیم بھرا پھل طلباء کے سکینے کی صلاحیت بڑھاتا ہے اور انہیں چوکس رکھتا ہے۔

### قبض

کیلے میں چونکہ فائبر کی بہتات ہوتی ہے۔ اس لئے آنٹوں کی تحریک کو یہ بحال رکھتا ہے اور قبض میں مبتلا افراد کیلے کا قبض کشا دواؤں کے بغیر اپنا یہ مسئلہ حل کر سکتے ہیں۔ کیلا کھانے سے جسم میں قدرتی طور پر تیزابی مادے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہمیں سینے کی جلن یا کسٹھی ڈکاریں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

### دورانِ حمل جی مسئلہ

ایسی ماں بننے والی خواتین جنہیں صبح بیدار ہوتے ہی ایکٹی آتی ہے وہ ناشتہ نہ کر پاتی ہوں اور بھوک نہ لگنے کی شکایت عموماً ہو جاتی ہے وہ کیلے کھالیا کریں تو خون میں شکر کی سطح بہتر اور تسلی کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

### گری کم کرنے والا پھل

دنیا کے بہت سے خطوں میں کیلا ٹھنڈا پھل تصور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر متوقع ماؤں کے جسمانی اور جذباتی درجہ حرارت کو کم کرنے کے لئے انہیں کیلا کھلایا جاتا ہے۔ تھائی لینڈ میں ماں بننے والی خواتین کو یہ سوچ کر کیلا کھلایا جاتا ہے کہ ان کا آنے والا بچہ پرسکون اور ٹھنڈے مزاج کا ہوگا۔

### السر

کیلے کا گودا چونکہ نرم اور چکنا ہوتا ہے اس لئے آنٹوں کے غواض میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ معدے کی تیز ابیت اور سوزش کو دور کرنے میں بے حد اکیسر سمجھا جاتا ہے۔

## بنانا لوف

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور میٹھا سوڈا ڈال کر دو سے تین مرتبہ چھان کر رکھ لیں
- چینی کو صاف ستھرے خشک گرائینڈز میں باریک پیس لیں
- پیالے میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ایکٹرک بیٹری کی مدد سے پھیٹیں، دو منٹ بعد اس میں پسی ہوئی چینی ملا کر پھیٹیں
- پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کر کے پھیٹتے جائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرتے جائیں اور بیٹری اسپید کم کر کے پھیٹیں
- کیلوں کو چھیل کر کاٹنے سے ہلکا سا چھل لیں اور تیار کئے ہوئے

آئیزے میں ملا دیں

- اوون کو 200°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر لیں، لمبے لوف ٹن کو چکنا کر کے اس میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک دیں
- آئیزے کوٹن میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ سلائمر سٹری ہونے تک بیک کریں



### اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کیلے	پانچ سے چھ عدد	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک پیالی	وینلا اسپنس	ایک چائے کا چمچ
نمک	چٹکی بھر	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک پیالی
انڈے	دو عدد		





## لہسن کی ہیک کو کیسے کیا جائے دور؟

اس اینزائم سے ہیک دور کرنے میں معاون رہا سبب



لہسن پیاز کھا کر سانسوں اور پسینے میں ہیک کا ناگوار احساس کو فٹ میں مبتلا کرتا ہے۔ ادھر انہیں کھائے بنا بھی کھانوں کا ذائقہ اور لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ تمام خوبیاں مل کر ہمارے دیس اور بدیس دونوں کھانوں کو حیوانی پروٹین کے نقصانات کا ازالہ کرتے ہیں اس طرح ہمارے کھانے متوازن ہوتے ہیں۔



سبزیوں اور پھلوں میں یہ ذواثر پھلتا تھا۔  
اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی کے فوڈ سائنس اور ٹیکنالوجی ڈپارٹمنٹ کی پروفیسر Sheryl Barringer کا کہنا ہے کہ سبب کھانا لہسن کے اینزائم سے ہیک دور کرنے میں بہترین حل ہے۔ دراصل ان تمام غذاؤں میں پولی فینولز نامی مرکب سے بھرپور ہوتی ہیں جو لہسن کے تیز ہیک پیدا کرنے والے مرکب کو توڑ دیتی ہیں۔ اسی طرح لیوس کی تیزابیت بھی ہیک دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

منہ کی ہیک کو دور کرنا ایسا کٹھن نہیں ہوتا۔ اگر آپ سبب کی چند قاشیں، لیوس کا تازہ جوس، چار سے چھ پتہ پودینہ، پارسلی کی چند پتیاں کھالیں تو یہ ہیک دور ہو سکتی ہے۔  
امریکہ میں شائع ہونے والے جرنل آف فوڈ سائنس کی رپورٹ کے مطابق سبز چائے، پارسلی اور پالک بھی اس ضمن میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

لہسن میں ایک مخصوص سیلفائڈ (AMS) نامی ایسا مرکب پایا جاتا ہے جو نظام ہاضمہ کے دوران نہیں ٹوٹ پاتا یہی وجہ ہے کہ اسے کھانے والے کی سانسوں اور پسینے سے اس کی ہیک مستقل خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس تجربے کے دوران رضا کاروں کو کچا لہسن کھانے کے لئے دیا گیا تھا تا کہ ان کی سانسوں سے تیز ہیک پیدا کرنے والے لہسن کے مرکبات کا جائزہ لیا جاسکے۔ اس کے بعد انہیں اس ہیک سے چھکارا دلانے کے لئے مختلف غذائیں کھانے کے لئے دی گئیں جن میں سبب سے مفید اور موثر تھا۔ تمام کچی

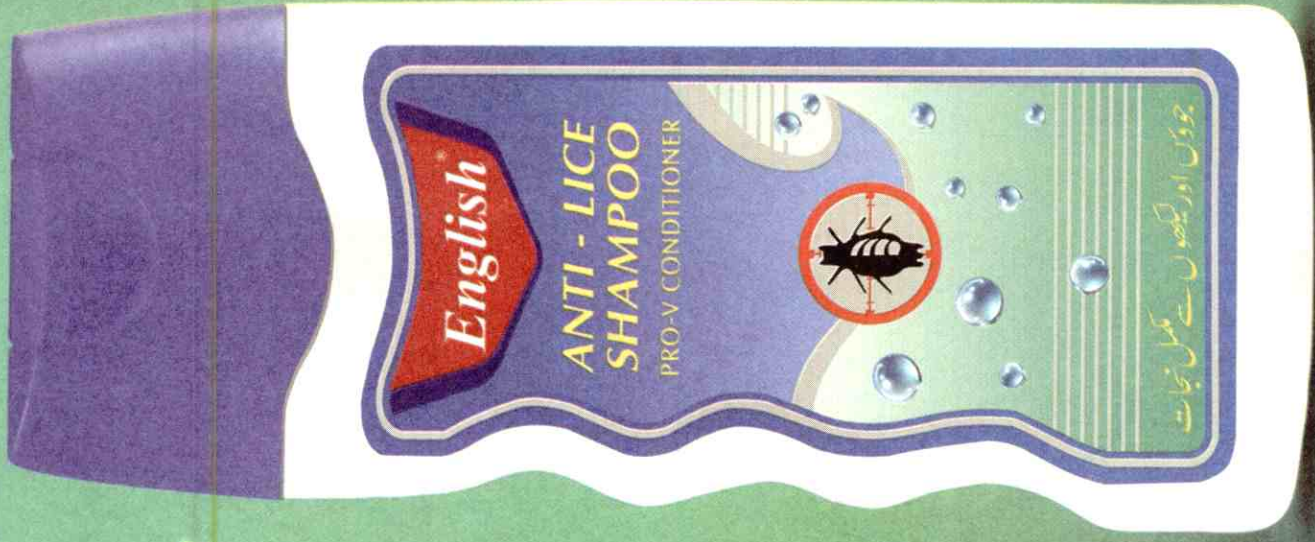
پروفیسر Sheryl Barringer کہتی ہیں ”لہسن کی ہیک توڑنے کے لئے کھانوں میں ان اجزاء کو شامل کر لینا مفید ہوتا ہے جبکہ دودھ بھی لہسن میں طویل عرصے تک ہیک پیدا کرنے والے کیمیکل کو کم کر دیتا ہے یعنی 200 ملی گرام دودھ کا گلاس سانسوں سے آنے والی اس ہیک میں 50% فیصد کمی کر دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے چکنائی سے بھرپور دودھ زیادہ بہتر نتائج دیتا ہے۔ لہسن والے کھانوں کے بعد اگر دودھ پی لیا جائے تو اس کی تیز ہیک کے اخراج سے بچا جاسکتا ہے۔







سر نہ کھجائیپیں!!  
Healthy ہو جائیپیں!







## ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل صحت مند دل کی دھڑکن

### پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں:

صحت مند کھانا ہمیشہ آپ کے لئے موزوں ہے۔ زیادہ پھل اور سبزیاں کھانا شروع کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ اپنے کھانے میں سبزی شامل کریں۔ پھل اور خشک میوہ جات ان کی قدرتی شکل میں استعمال بطور اسٹیک کریں یا پھر ایک پھل یا سبزی (ہر رنگ کی) روزانہ استعمال کریں۔

### جلدی میں تیار ہونے والے کھانے کم کھائیں:

ایسی خوراک کم کھائیں کہ جس میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار زیادہ ہو یہ مرکبات زیادہ تر فاسٹ فوڈ، ڈبہ بند کھانوں اور ریسٹورانٹ کے کھانوں میں پائے جاتے ہیں۔ گھر میں پکائے جانے والے کھانوں میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور یاد رکھئے کہ نمک دانی کو کھانے کی فیمل سے ہٹا دینا آسان کام ہے۔

### تباہ کنوشی نہ کریں:

تباہ کنوشی موت اور معذوری کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اگر آپ تباہ کنوشی کرتے ہیں تو اسے بند کر دیں۔

### Hypertension کا علاج، بلڈ پریشر کی ادویات:

- کئی ادویات ہیں جو بلڈ پریشر کم کرتی ہیں وہ عارضہ قلب اور فالج کو روکنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔
- اس سلسلے میں اپنے معالج یا کسی طبی ماہر سے اپنی ذاتی صحت کے بارے میں مشورہ کیجئے اور مندرجہ ذیل باتوں کو یاد رکھئے:
- اپنے معالج کے بتائے ہوئے طریقے سے اپنی طبی ادویات کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- اکثر لوگوں کو بلڈ پریشر ٹھیک رکھنے کے لئے ایک سے زیادہ طبی ادویات لینی پڑتی ہیں۔
- کسی بھی قسم کے ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے معالج کو بتائیں۔
- ادویات کے استعمال کے دوران بھی بلڈ پریشر کو جانچتے رہیں۔

ہوں بلڈ پریشر چیک کرنے والے ایک تکنیکی آلے سے اپنا بلڈ پریشر جانچتے رہیں۔ اچھی صحت کے لئے باغور دیکھئے کہ آپ کا بلڈ پریشر اوپر کی سطح پر 135mmHg سے کم ہو اور نیچے کی سطح پر 85mmHg سے کم ہو۔ بلڈ پریشر کو جانچنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ پرسکون اور خاموش ہوں اور کسی بھی جسمانی ورزش کو کئے ہوئے کم از کم آدھا گھنٹہ گزر چکا ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کف آپ کے بازو پر ٹھیک طرح سے رہا ہو اور کمر کو سیدھا کر کے بیٹھیں اور ناگوں کو ایک دوسرے کے اوپر مت کریں۔

### صحت مند دل کی دھڑکن کیسے؟

#### اپنی دھڑکن یا ترتیب کو جانئے:

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے دل کی دھڑکن یا اس کی ترتیب ٹھیک ہے؟ جس وقت آپ اپنا بلڈ پریشر جانچ رہے ہوں تب ہی آپ اپنی نبض کو بھی جانچ سکتے ہیں۔ معمول سے زیادہ نبض کی رفتار 10 دھڑکن/منٹ اور کم سے 150 دھڑکن/منٹ بھی ہوتی ہے۔ دل کی غیر موزوں دھڑکن یا ترتیب کو جانچنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اس کی علامات میں سینے میں غیر موزوں دل کی دھڑکن، تھکاوٹ، بیہوشی کا محسوس ہونا یا پھر کچھ بھی محسوس نہ ہونا شامل ہیں۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ اپنے طبی معالج سے رجوع کریں جو کہ AF جیسے سادہ ٹیسٹ سے اس کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

### پریہیز بہترین علاج ہے:

#### فعال رہئے، ہمیشہ!

فعال رہنے سے بلڈ پریشر اور Atrial Fibrillation کی روک تھام کو تقریباً ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ ہلکی پھلکی سرگرمیوں جیسے کے باغبانی، چہل قدمی اور گھر کے کاموں میں حصہ لیں۔ (یہ بات تحقیق سے ثابت شدہ ہے)

### Hypertension کیا ہے؟

Hypertension کو عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں بلڈ پریشر بلند رہتا ہے۔ اکثر لوگ سالوں سے بلڈ پریشر کے مریض ہوتے ہیں لیکن انہیں پتا بھی نہیں ہوتا ہے۔ اکثر اوقات اس کی کوئی علامات بھی نہیں ہوتی ہیں لیکن اگر بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو یہ شریانوں اور پورے جسم کے اہم حصوں کو نقصان پہنچاتا ہے اس لئے بلڈ پریشر کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔

### Hypertension ایک عالمی سطح پر پھیلی بیماری!

ہائی بلڈ پریشر یا بلڈ پریشر سے عالمی سطح پر ہر سال 9.4 لاکھ افراد کی موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ 1.5 لاکھ لوگ اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ یہ اپنی نوعیت کا واحد سبب سے بڑا خطرے کا ایسا عنصر ہے جو پوری دنیا میں اموات کا سبب بننے کے ساتھ ساتھ دل کی دوسری بیماریوں فالج، گردوں کے امراض اور زایائیس کا بھی سبب بنتا ہے۔

### عالمی دل برائے Hypertension کیا ہے؟

عالمی سطح پر Hypertension دن کا انعقاد کیا جاتا ہے جس میں بلڈ پریشر کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں فالج، دل اور گردوں کے امراض کے بارے میں عوام کو آگاہی دینے کے ساتھ ساتھ اس کی نشاندہی اور روک تھام کی تدابیر بھی بتائی جاتی ہیں۔ یہ دن ہر سال 17 مئی کو منایا جاتا ہے۔

### صحت مند بلڈ پریشر کیسے؟

#### اپنے بلڈ پریشر کو جانئے:

جیسا کہ Hypertension اور AF اکثر باہم منسلک ہوتے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ جب گھر پر





## لوبان کی دھونی کرے گھر کو معطر

اور یہ ہے سرطان کا علاج بھی...



ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نسوانی کینسر میں اسے نہایت مہلک کینسر قرار دیا جاتا ہے۔ ہر سال مغربی ملکوں میں Ovarian Cancer کے دس ہزار سے زائد واقعات دیکھنے میں آتے ہیں ان میں سے متعدد خواتین موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ یومیہ 12 خواتین اس کینسر کی بھیبت چڑھ جاتی ہیں۔

لیسیٹر یونیورسٹی کی ریسرچ ٹیم کی قیادت

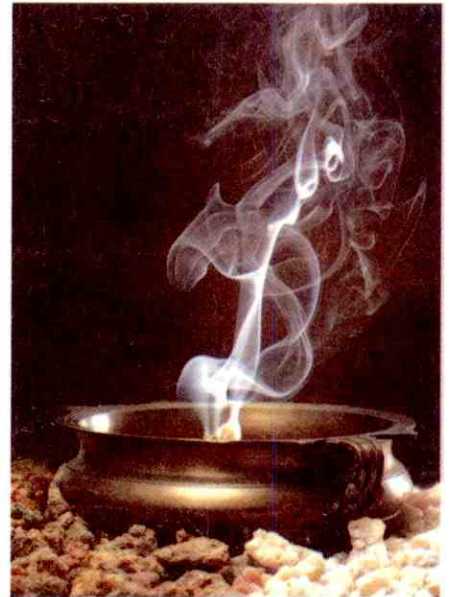
کرنے والی خاتون کاملہ المسلمانی (Kamilya AL)

Salmani) نے بتایا کہ ”لوبان کو دافع سوزش دوا کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسے دمعہ، مختلف جلدی امراض، پیٹ کی ٹکالیف کے علاوہ آرٹھرائٹس میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ سابقہ تحقیق سے اس بات کی تائید ہوتی ہے کہ لوبان بعض مخصوص کینسرز مثلاً چھاتی، بڑی آنت اور پروٹیسٹ کینسر کے علاج میں بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ اس کی وجہ اس میں موجود ایک کیمیائی مرکب ہے جس کا نام AKBA یعنی Acetyl I-II-Keto-Beta-Boswellic Acid ہے۔

حالیہ تحقیق کے سلسلے میں AKBA کپاؤنڈ کا ایک برس تک لیبارٹری میں تجزیہ کیا گیا اور آخری مرحلے کے بیضہ دانی کے سرطانی خلیات پر اس کا تجربہ کر کے دیکھا جن پر کیموتھراپی بھی کارگر نہیں ہو رہی تھی۔ انہوں نے دیکھا کہ اس کیمیائی مرکب نے نہ صرف بیضہ دانی کے سرطانی خلیوں کو ختم

ایک مخصوص درخت کی چھال کو چھیل کر جو گوند یا ریش حاصل کی جاتی ہے اور جوخت ہونے کے بعد لوبان کی شکل اختیار کر لیتی ہے، اسے عود دانوں میں جلا کر دھونی کے ذریعہ ماحول کو معطر کیا جاتا ہے۔ عرب اور مسلمان ملکوں کی ثقافت میں لوبان کا استعمال عام ہے۔ اب سائنسدانوں نے لوبان کی ایک طبی خصوصیت بھی دریافت کی ہے ان کا کہنا ہے کہ لوبان کو بیضہ دانی کے سرطان کے علاج میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

برطانیہ کی لیسیٹر یونیورسٹی کے محققین نے دریافت کیا ہے کہ لوبان میں ایک مخصوص کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے جو سرطانی خلیوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس قسم کے خلیات سے جو رسولیاں تشکیل پاتی ہیں ان کا علاج کھن اور جھچیدہ بھی ہوتا ہے۔ بیضہ دانی کے سرطان کے ساتھ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ابتداء میں اس کی کوئی علامت دیکھنے میں نہیں آتی۔ اس کی تشخیص اسی وقت ممکن ہوتی ہے جب بہت تاخیر ہو چکی ہوتی ہے اور مرض پھیل چکا ہوتا



کیا بلکہ AKBA کپاؤنڈ کے استعمال سے ان خلیات نے کیموتھراپی کے اثرات بھی قبول کرنے شروع کر دیئے تھے۔ اس ضمن میں محققین کا کہنا ہے کہ ہمارے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ لوبان دواؤں کے خلاف مزاحمت پر قابو پاتا ہے اور اس کے استعمال سے بیضہ دانی کے کینسر میں مبتلا خواتین کی زندگی بڑھ سکتی ہے۔

واضح رہے کہ لوبان ایک مخصوص مختصر قامت کے درخت Boswellia Sacra کی چھال سے نکالی گئی گوند یا ریش کی ٹھوس شکل ہے۔ یہ درخت عمان، یمن اور صومالیہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کی دافع سوزش خصوصیات کی بناء پر اسے قدیم زمانے سے دہلی علاج میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔



## Made with K&N's Safe and Healthy Chicken

- No MSG
- No Preservatives
- No Nitrates and Nitrites
- 0g Trans Fat (*per serving*)

With 50 years of Halal poultry expertise and a commitment to food-safety, we produce safe and healthy chicken and use cutting edge research and development to bring you naturally flavourful premium chicken products without harmful ingredients such as MSG, preservatives, nitrates & nitrites, and 0g Trans fat per serving.

Pakistan's Favourite Chicken<sup>SM</sup>





تا کہ  
آپ کے پیاروں کو ملتی رہے سیف اینڈ ہیلتھ چکن





# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکینگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# آج کیا پکائیں؟



6 ہفتہ  
مچھلی والی کھٹی دال  
آلو کا بھرتہ

5 جمعہ  
فش راجما  
پرشین آلیٹ

4 جمعرات  
جھاگیری کباب  
چکن ویریونک

3 بدھ  
فش ٹارٹ  
موگ گوشت

2 منگل  
فش رول اپس  
شرپ چاؤمین

1 پیر  
پران اینڈ ویکٹیل سوپ  
ملائی بوٹی پزا

12 جمعہ  
تو افرائڈ فش  
کونلہ کڑاہی

11 جمعرات  
بیف بوٹی وویٹو مصالحہ  
اسٹفڈ تیل پیپر

10 بدھ  
ملائی بوٹی پزا  
چائیز پوٹوٹو سلاد

9 منگل  
چپٹے رول  
بھاری کوٹے

8 پیر  
چنے کی دال کرلیے  
بھنڈی گوشت مصالحہ

7 اتوار  
مشروم پنیر  
ٹرسش ٹرائفل

18 جمعرات  
چکن وومیسڈ پیٹین ساس  
فش ٹارٹ

17 بدھ  
تھائی چاؤمین  
چکن تکہ فنگر سینڈوچ

16 منگل  
کچے کیلے کے شامی کباب  
فش راجما

15 پیر  
پاستا چکن کیسروول  
اسٹیک ڈی الفریڈو

14 اتوار  
لوکی کے تیخ کباب  
بلوچی کڑاہی

13 ہفتہ  
ٹو ماٹو کارن اینڈ کریم سوپ  
چلی کارن کین

24 بدھ  
پاستا چکن کیسروول  
چنے کی دال کرلیے

23 منگل  
ہریکین چکن  
چلی پنیر

22 پیر  
آلو پیٹنگن  
دم پکن

21 اتوار  
اسپیج گلیر  
اسموکی اسپائیسی بیف

20 ہفتہ  
مرغ مکھن بانڈی  
کونی براؤنی ٹرائفل

19 جمعہ  
قیمہ کیری  
پزا پوٹوٹو

30 منگل  
ملائی بوٹی پزا  
آلو پیٹنگن

29 پیر  
فش کٹاٹ  
کچے کیلے کے شامی کباب

28 اتوار  
مشروم پنیر  
ناریل مرغ

27 ہفتہ  
چاکلیٹ ڈراپس  
بانڈی گوشت

26 جمعہ  
مچھلی کے بوہری کباب  
پائن اپیل کوکونٹ سنو بال

25 جمعرات  
کرپی ونگز وڈ چیز ایسٹیک  
مچھلی والی کھٹی دال





سی فوڈ اسپیشل

## پران اینڈ ویکٹیل سوپ

### ترکیب:

- جھینکوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس پر کھلا ہوا لہسن، نمک، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بینگن اور کرلے کے علاوہ تمام سبز یاں تھوڑی تھوڑی لے کر صاف دھولیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں (چھلکے سمیت)
- سبز یاں چین میں ڈال کر ان میں کالی مرچ اور تیز پات ڈالیں اور پانچ سے چھ بیالی پانی ڈال کر تیز آگ پر پکے رکھ دیں
- ابال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور اتنی دیر پکا سیں کہ سبز یاں مکمل طور پر گل جائیں اور پختی کو چھان کرنا پ لیں، اور چار بیالی سے زیادہ ہونے کی صورت میں پکا کر کم کر لیں
- فرنیٹک بین میں ڈالنا اور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینٹ کئے ہوئے جھینکوں کو چار سے پانچ منٹ فرانی کر کے سوپ میں شامل کر لیں
- کارن فلا کو دو چھ سوپ میں گھول لیں اور پکے ہوئے سوپ میں چھ چلاتے ہوئے شامل کر دیں۔ دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

سرکہ	100 گرام
سویا ساس	حسب ذائقہ
نمک	دو جوئے
لہسن	دو بیالی
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
تیز پات	آدھا چائے کا چمچ
کارن فلا	آدھا چائے کا چمچ
ڈالدا اور آئل	

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراو: تین سے چار کے لئے





## سی فوڈ اسپیشل



### ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو دھو کر ان پر نمک، سفید مرچ اور ایک چائے کا چمچ پیسا ہوا لہسن ملا کر لگانا
- کچن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر رکھ لیں اور پیاز کو آلیٹ کی طرح چوپ کر لیں
- پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے آئل میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرنی کریں پھر اس میں لہسن، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور کچن ڈال کر ہلکی آج پڑھک دیں
- کچن کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کھلتے ہوئے جھونیں اور اس میں باکا سامیدہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- کچن کا کچرا اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو مچھلی کے ہر تھلے پر تھوڑا تھوڑا رکھ کر اسے احتیاط سے رول کر لیں
- مچھلی کے رولز پر باکا سامیدہ چھڑک لیں، تو سے یا فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر انہیں سنہرا فرنی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے آئل میں ایک کھانے کا چمچ میڈہ ڈال کر جھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی بخنی ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اس ساس میں مسٹرڈ پیسٹ، کش کیا ہوا پیاز، اجوائن، کالی مرچ اور باریک کئے ہوئے مشر و مز ڈال دیں
- اوون کو 180C پر گرم کر کے اوپر کا گرل جلا لیں اور اوون ٹرے میں المونیم فوئل لگا کر اس پر مچھلی کے رولز رکھیں
- اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال کر تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم فیش رولز کو کارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

## فیش رول اپس (Fish Roll Ups)

### اجزاء:

مچھلی کے تھلے	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کچن	150 گرام	مشر و مز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	میڈہ	چار کھانے کے چمچ
پیسا ہوا لہسن	دو چائے کے چمچ	بخنی	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پیڈر پیجز	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کو ٹکڑے آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





سی فوڈ اسپیشل



### ترکیب:

- بائیر کاٹنے کی پھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان کو صاف دھو کر انہیں نمک لہسن، لال مرچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ مینشٹ کر لیں
- فرائینگ بین میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور پھلی کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر وہ ہائٹ ساس بنانے کے لئے اسی فرائینگ بین میں دیر بھ کھانے کا چھج میدہ ڈال کر ملکی آگ پر بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بننی ڈالیں اور ککڑی کے چھج سے ملاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- اس میں باریک کٹی ہوئی ہری بیاز، سوئیٹ کارن، پارسلے، اجوائن، فرائی کی ہوئی پھلی اور چیز ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں
- ٹارٹس بنانے کے لئے میدہ سے کوچھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ پھر اس میں چینی پیس کر ڈالیں اور ساتھ ہی انڈوں کی زردی اور رخنڈا مارجرین یا کھن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے گوندھ لیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر بٹیل اور ککڑی مدد سے گول کات کر مٹن بین میں لگا لیں
- اوون کو 180°C پر بندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کریں اور ٹارٹس کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔
- خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ان ٹارٹس میں کاٹنے سے سوراخ کر لیں تاکہ وہ پھولیں نہیں
- آخر میں اس میں تیار کیا ہوا پھلی والا ہائٹ ساس بھر دیں اور دو سے تین منٹ گرل میں رکھ کر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## فش ٹارٹس

### اجزاء:

مچھلی	250 گرام	سویا ساس	ایک کھانے کا چھج
میدہ	دو پیالی	بننی	ایک پیالی
انڈوں کی زردیاں	دو عدد	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چھج
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چھج	پارسلے	آدھا چائے کا چھج
چینی	ایک چائے کا چھج	آدھی پیالی	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چھج	مارجرین یا کھن	100 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چھج	ڈالدا کو ٹنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چھج
سرکہ	ایک کھانے کا چھج		

تیاری کا وقت: چالیس منٹ  
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد





سی فوڈ اسپیشل



## جہانگیری کباب

اجزاء:

سفید پنیر	ایک پیالی	پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
جھینگے	100 گرام	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- جنوں کو صاف دھو کر چار سے چھ گھنٹے یارات بھر کے لئے گرم پانی میں بھلادیں۔ جھینگوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- چار پیس لہسن اور زیرہ ڈال کر پشیں، پھر اس میں جھینگے اور جنوں (پانی سے نکال کر) کو ڈال کر پشیں (پستے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- کڑا ہی میں ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرا فرانی کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کبابوں کو تین تینی ساس یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔





سی فوڈ اسپیشل



## فش راجما

### اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	پیار	تین عدد درمینی
لال لوبیا	آدھی پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ماش کی ڈال	آدھی پیالی	لال مرچ پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	ڈالدا VTF با پتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- لوہا اور ماش کی ڈال کو دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بغیر کانے کے مچھلی کے قتلوں کو دو کراچی طرح خشک کر لیں
- تین سے چار لہسن کے جوئے کو پچل کر نمک کے ساتھ مچھلی کے قتلوں پر مل کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر اٹھتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر مچھلی میں رکھ دیں
- پین میں بھگوئی ہوئی ڈالیں، ہلدی، دو عدد کٹی ہوئی پیاز اور پسٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ سے کڑا ہی میں ڈالدا VTF با پتی درمینی آٹھ پر گرم کریں اور مچھلی کے قتلوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھا را در فرائی کی ہوئی مچھلی کو راجما پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آٹھ پر دم کر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کو پیش کریں۔





## سی فوڈ اسپیشل

### ترکیب:

- بغیر کانے کی مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نھر جائے، پھر اس پر پسا ہوا لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک کالیں اور بری پیاز کو چوپ کر لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیان آٹے پر اسٹ پلٹ کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ بین میں تین سے چار دھانے کے چمچ **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** کو درمیان آٹے پر گرم کریں اور ہری پیاز ڈال کر پکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- دو سے تین منٹ کے بعد نمک، ہری مرچیں، اجوائن ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آٹے پر فرائی کر لیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھ دیں
- ڈال کو دھو بیانی پانی اور دو دھانے کے چمچ **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** کے ساتھ ہالیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو ٹکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا لینڈر میں چیں لیں۔ بلدی نمک، لال مرچ اور درک لہسن شامل کر لیں
- کڑا ہی میں **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** کو درمیان آٹے پر پکا سا گرم کریں اور کڑی پٹے ڈال کر کڑا کر لیں۔ پھر اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں اور پس پی ہوئی ڈال کو اس میں شامل کر کے مکلی آٹے پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں تیاری ہوئی مچھلی اور املی کا رس ڈال دیں۔ پس ہوئی دار چینی چھڑک کر مکلی آٹے پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور ڈال کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## مچھلی والی کھٹی ڈال

### اجزاء:

مسور کی ڈال	دو پیالی	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا کووا	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتہ	چند پتے
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیان	دار چینی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد	<b>ڈال ڈال کوٹنگ آئل</b>	تین چوتھائی پیالی
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افراد:	پانچ سے چھ کے لئے		





سی فوڈ اسپیشل



## مچھلی کے بوہری کباب

### اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سائٹس	دو عدد بڑے
کھانا ہوا پس	دو کھانے کے چمچ	انڈے	دو عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب پسند
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوگلب آئل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: چھ سے سات عدد

### ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف دھو لیں۔ زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچوں کو باریک پس لیں
- ڈبل روٹی کے سائٹس کو پانی میں ڈبو کر اچھی طرح نیچوڑ لیں اور اس میں پیسا ہوا مصالحہ نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال دیں
- مچھلی میں پس ڈال کر درمیانی آٹھ پرانی دیر پکانیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس کے کانٹے علیحدہ کر لیں اور اس کو کانٹے کی مدد سے چورا کر لیں
- اس میں ڈبل روٹی کا تیار کیا ہوا کچرہ ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملا لیں تاکہ تمام چیزیں یکجان ہو جائے
- اس کچرہ کو فریج میں رکھ دیں، زیادہ دیر تک رکھنے سے مصالحہ زیادہ رچ جائے گا
- پھر اس کے بڑے بڑے کباب بنالیں اور انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر لیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کوگلب آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں۔ انڈے کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ پیالوں میں نکال لیں
- زردے کو پاکسا پیٹھیں اور سفیدی کو اتنی دیر پیٹھیں کہ جھاگ بن جائے
- کبابوں پر زردی کو برش کی مدد سے پیٹ کر لیں پھر انہیں سفیدی میں ڈبو تے ہوئے ڈالڈا کوگلب آئل میں نہرے فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان گرم گرم کبابوں کا امی کی چٹنی یا ہری چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔





سی فوڈ اسپیشل

## فش اوپن سینڈویچز

### اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد
مچھلی یا جھینگے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان
ٹماٹر	ایک عدد

کھیرا  
اجوائن  
مایونیز  
چنڈر پیز  
مسٹر ڈپسٹ  
ڈالڈا کو لگ آئل

ایک عدد  
آدھا چائے کا چمچ  
دو کھانے کے چمچ  
آدھی پیالی  
آدھا چائے کا چمچ  
دو کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- چن میں ڈالڈا کو لگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، مچھلی، نمک اور اجوائن ڈال کر ڈھک دیں، درمیان میں آٹھ پر پکاتے ہوئے جب مچھلی کا اپنا پانی خشک ہونے لگے تو کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو درمیان سے کاٹ لیں یا مچھلی کے شپپ میں کاٹیں۔ ٹماٹر اور کھیرے کو باریک گول قتلوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چیز کو کش کر کے اس میں مایونیز اور مسٹر ڈپسٹ ملا لیں
- ڈبل کے سلائس پر پہلے مایونیز پھیلا کر لگائیں پھر اوپر سے پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کی تہ لگا دیں
- مچھلی کا کسچر ٹھنڈا ہو جانے کو سلائس پر پھیلا کر رکھ دیں اور اوپر سے باریک کٹے ہوئے زیتون چھڑک دیں

### پریزنٹیشن:

شام کے وقت ان مزیدار سینڈویچز کو تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
تعداد: چھ سے آٹھ عدد





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## مشروم پنیر

### اجزاء:

مشروم	آٹھ سے دس عدد
کٹ چیز	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیا نی
ٹماٹر	دو عدد درمیا نی
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا
تیز پات	ایک پتہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- پنیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ بین میں دوسے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کو تگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پنیر کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پھیلی ہوئی کڑا ہی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالدا کو تگ آئل ڈالیں اور اس میں تیز پات اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑا آکر آلیں
- پھر اس میں پیاز، نمک اور بلدی ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز نرم ہو جائے
- اس میں اورک لیسن، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں حسب پسند شہب میں کٹے ہوئے مشروم شامل کر دیں
- دوسے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے
- پھر اس میں ایک پیالی پانی، دودھ اور فرائی کیا ہوا کٹ چیز ڈال کر ملکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- آخر میں لیموں کا رس، کریم اور قصوری میٹھی چھڑک کر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ پھلکوں یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## کریلے اور چنے کی دال

### ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر لمبائی میں دو ٹکڑے کاٹیں اور بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ نمک اور ہلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چنے کی دال کو دو سے تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر بالے رکھ دیں۔ اتنی دیر بالیں کہ دال اچھی طرح گل جائیں اور کھلی کھلی رہے
- کریلوں کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ فرائنگ پین میں درمیانے آگ پر ڈالڈا کوٹنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے کریلوں کو سنہرا تل کر نکال لیں
- اسی تیل کو پین میں ڈال کر درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ اورک لہسن ڈالیں اور ایک منٹ کے بعد مالی ہوئی دال، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر نمائز ڈال کر ڈھک دیں۔ نمائز گھٹنے تک پکائیں پھر تین سے چار منٹ تک بھونیں
- اس دال میں کریلے ڈال کر گڑ اور کیری ڈال دیں، ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- کریلے ایک کلو
- چنے کی دال دو پیالی
- نمک حسب ذائقہ
- پیاز باریک کٹی ہوئی ایک عدد درمیانے
- اورک لہسن پیسا ہوا ایک چائے کا چمچ
- نمائز (باریک کٹا ہوا) ایک عدد
- لال مرچ پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ
- دھنیا پیسا ہوا ایک کھانے کا چمچ
- ہلدی پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ
- سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
- گڑ ایک کھانے کا چمچ
- کیری (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
- ڈالڈا کوٹنگ آئل آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





## ترکیب:

■ بڑے پیالے میں اندرے ڈال کر الیٹریک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کریں۔ نماز کا پیسٹ ملائے ہوئے مسلسل پھینٹیں رچیں اور آخر میں نمک، کچی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور تھانم شامل کر دیں۔ یہ بیٹر چین کیک بنانے کے لئے تیار ہے (اگر ضرورت محسوس کریں تو اس میں تھوڑا سا پیانی ملا لیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ زیادہ پتلانہ نہ ہو جائے)

فلنگ بنانے کے لئے:

- فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈال ڈال اویل** ڈال کر دو مینانی آٹے پر ایک منٹ گرم کریں، لہسن ڈال کر باکاسا فراں کریں
- پھر باریک کٹا ہوا چکن ڈال کر آٹے تیز کر دیں اور اس کی رنگت سنہری ہونے تک فراں کریں، پھر اس میں بند گوہی، باریک کٹی ہوئی گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ایک سے دو منٹ فراں کریں
- نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبلے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف خشک فرائنگ چین کو دو مینانی آٹے پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ **ڈال ڈال اویل** ڈال دیں۔ آٹے بلی کر کے آدھی پیالی چین کیک کا بیڑا اس میں پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے اچھی طرح سنہرا ہو جائے تو نکال لیں، اسی طرح سے سارے چین کیک بنالیں۔ ہر چین کیک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر (کچی ہوئی سائنڈ پر) دو کھانے کے چمچ فلینگ پھیلا کر ڈالیں اور اس کو رول کر لیں
- بالکے سے پکے ہوئے فرائنگ چین میں ان رولز کو ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

## پریزنٹیشن:

حسب پسند تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ ان غذائیت سے بھرپور گرم گرم رول کا لطف اٹھائیں۔

## چمپے رول

### اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	ہری پیاز	دو عدد
اندرے	دو عدد	کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نماز کا پیسٹ	تین چوتھائی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	کچی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	150 گرام	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی	تھانم	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانہ	<b>ڈال ڈال اویل</b>	حسب ضرورت
تیاری کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ		
تعداد:	چار سے پانچ عدد		



# ڈالڈا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

## ملائی بوٹی پزا

### ترکیب:

### اجزاء:

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادک لہسن، لال مرچ، سفید مرچ، دہی، کوکونٹ ملک اور لیٹوں کا رس ڈال کر ملائیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مکسچر کے ساتھ میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پھر تیل سے تھن کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور بوٹیوں کو تھن آج پرفرائی کریں
- جب چکن کی بوٹیوں سہری ہونے لگے تو اس پر گرم مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتاریں اور اس میں کریم ملا کر رکھ دیں
- پزبانے کے لئے دو پیالی میدے میں ایک کھانے کا کچھ خشک خیر، چکنی بھر نمک، ایک چائے کا کچھ چینی، ایک انڈا، تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل اور آدھی پیالی کش کیا ہو لہجیز رچیز ڈال کر ملائیں اور گرم وودھ سے نرم گوندھ کر رکھ لیں
- اوون کو بند رہتے میں منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر پزاجین میں لگائیں
- اس پر ٹماٹو پیسٹ پھیلا کر لگائیں، بوٹیوں کو ڈال کر اوپر سے کش کیا ہوا چنڈ راور موزر بلا چنڈ چھڑک دیں
- آخر میں اجوائن، قشاقم اور دوسرے تھن کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد سہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا کو کریم ساس کے ساتھ پیش کریں۔ کریم ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے کچھ کریم میں ایک کھانے کا کچھ چکنی بھر نمک، ادک لہسن، لال مرچ، سفید مرچ، دہی، کوکونٹ ملک اور لیٹوں کا رس ڈال کر ملا لیں۔

چا رکھانے کے کچھ	کوکونٹ ملک	200 گرام	چکن
دو کھانے کے کچھ	لیٹوں کا رس	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	ٹماٹو پیسٹ	ایک چائے کا کچھ	ادک لہسن پسا ہوا
ایک پیالی	چنڈ رچیز	آدھی پیالی	فریش کریم
آدھی پیالی	موزر بلا چنڈ	چا رکھانے کے کچھ	دہی
آدھا چائے کا کچھ	قشاقم	آدھا چائے کا کچھ	کٹی ہوئی لال مرچ
آدھا چائے کا کچھ	اجوائن	آدھا چائے کا کچھ	سفید مرچ پسی ہوئی
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھا چائے کا کچھ	گرم مصالحہ پسا ہوا

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے



# ڈال ڈا کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## بیف بوٹی و دینگو مصالحہ

### ترکیب:

- گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور ان پر نمک اور ادراک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں اور آم کی قاشیں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اس میں آم کی قاشیں ڈال کر بیکلے ہاتھ سے ملا لیں اور اس پر ناریل چھڑک کر رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان آئی آج پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں گوشت کو ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- اب اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور دہی ڈال کر بھونیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر آج بکلی کر دیں
- گوشت گھنے پر آجائے تو آم کا کچر ڈال کر احتیاط سے (تاکہ آم کی قاشیں ٹوٹنے نہ پائے) ہکا سا بھونیں اور بکلی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	دھنیا پسایا ہوا	آدھا کلو	انڈر کٹ بیف
ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک عدد بڑا	آم
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ادراک لہسن پسایا ہوا
دو کھانے کے چمچ	پسایا ناریل	دو عدد درمیان	پیاز
چار سے چھ کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی	دہی
		ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## توا مچھلی

### ترکیب:

- بغیر کانے کی مچھلی کے موٹے تھتے کر لیں اور اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- پیاز اور نمائز کو باریک چوب کر لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- بڑے پیالے میں نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور پسوا ہوا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- مچھلی کے تھتوں کو اس کچھر میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- توے پر چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیان آج پر گرم کریں اور اس میں ایک وقت میں تین سے چار تھتے ڈال کر ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر توے پر چوب کئے ہوئے پیاز، نمائز، لہسن، لال مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ جب نمائز اداہ گلے ہو جائے تو اس پر مچھلی کے تھتے ڈال کر ڈھک دیں
- بالکی آج پر ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ لیں اور نمائز کا پانی خشک ہونے پر اس پر کٹا ہوا زیرہ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار مچھلی کو حسب پسند چھلنی اور تازہ بنی ہوئی چپا تیلوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

مچھلی کے تھتے	ایک کلو	ہلدی
نمک	حسب ذائقہ	پسوا ہوا دھنیا
لہسن	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ
پیاز	دو عدد درمیان	ہری مرچیں
نمائز	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	تین سے چار عدد
		حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





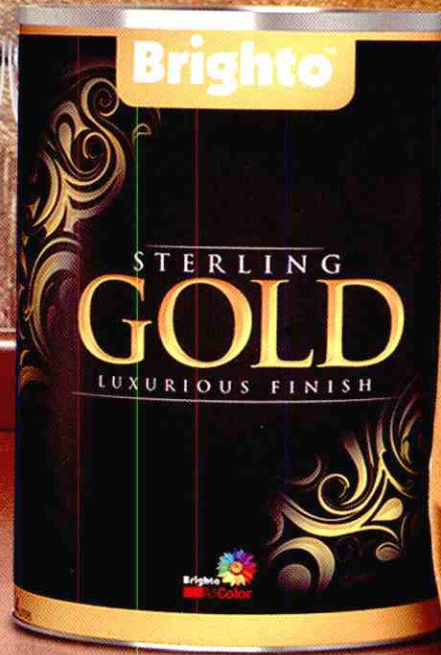
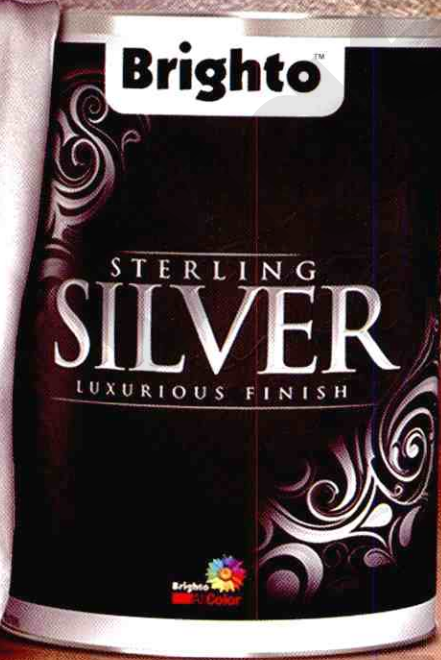
Inspired by Nature

# Brighto<sup>TM</sup>

PAINTS

## آسائش کے دلکش رنگ

پیش ہیں پریمیئم اکیریک پینٹس اسٹرلنگ  
گولڈ اور سلور



 [brighto.paints](https://www.facebook.com/brighto.paints)

Toll Free (08000-1973

| [www.brightopaints.com](http://www.brightopaints.com)



# Introducing Ultra-thin Sanitary Pads

mothercare

*Be confident everyday*



Extra **DAY & NIGHT** coverage with **3-D Absorbent ADL Gel**





## ترکیب:

- سب سے پہلے پختی بنانے کے لئے چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں چھپے سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- پختی کو جبک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز، ٹماٹر اور کالی مرچیں شامل کر دیں۔ جب اس کا پانی آدھا رہ جائے تو چوبلے سے اتار کر چکن کو نکال لیں
- ٹماٹر کو احتیاط سے نکال کر اس کا چھلکا علیحدہ کر لیں اور پختی میں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ اس میں بلینڈ کرتے ہوئے آدھی پیالی بھٹے کے دانے بھی شامل کر لیں
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر کے رکھ لیں، ڈالدا اولیو آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے پختی شامل کریں
- چھج مسلسل چلاتے رہیں اور آخر میں ریشہ کی ہوئی چکن، بھٹے کے دانے، نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور چوبلے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

چاہیں تو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں، کبھی ہوئی ہری مرچیں، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹماٹو کارن سوپ

### اجزاء:

چکن	200 گرام	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کچی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد	سرکہ	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	سویا ساس	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## لوکی کے سیخ کباب

### اجزاء:

لوکی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی وال	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد درمیا نی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پودینہ باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
لہسن	چار سے چھ جوئے	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	<b>ڈال ڈال کوٹنگ آئل</b>	تلنے کے لئے

### ترکیب:

- وال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، لوکی کو چھیل کر کش کر لیں
- تین میں وال کے ساتھ ادرک، لہسن، لال مرچیں، زیرہ اور پیاز ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وال اچھی طرح گل جائے۔ پانی مکمل خشک ہونے پر ٹھنڈا کر کے پیس لیں
- کش کی ہوئی لوکی کو کھلے فرائنگ بین میں ڈال کر درمیا نی آٹے پر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- لوکی کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پسی ہوئی وال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے چوراگے ہوئے سلائس کے ساتھ ملا لیں
- اس کچرے سے لمبے سیخ کباب بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر فرائنگ بین میں **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** ڈال کر درمیا نی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو گولڈن فرائی کر لیں۔ یا چاہیں تو سٹخوں پر لگا کر کولڈوں پر سینک لیں، درمیان میں **ڈال ڈال کوٹنگ آئل** لگاتے جائیں

### پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں یا کھانے پر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد





## کچے کیلے کے شامی کباب

### ترکیب:

- وال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں اور کیلوں کو چھیل کر کاٹ لیں
- پھر وال اور کیلوں کو پین میں ڈال کر اٹھنے رکھ دیں، ابال آنے پر اس میں لہسن کے جوئے اور موٹی کٹی ہوئی پیاز شامل کر دیں
- جب دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو انھیں ٹھنڈا کر کے چار میں بیس لیں
- خشکاش کو صاف دھو کر خشک کریں اور لال مرچوں اور لونگ کے ساتھ پیس لیں اور کیلوں کے کچھر میں ملا دیں
- نمک ملا کر کچھر کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر حسب پسند شہپ کے کباب بنالیں
- کڑا ہی یا فرانک پین میں ڈالڈا کو ٹکڑے کر کے گرم کریں اور کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں
- پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے نہرے فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

پودے کی چٹنی کے ساتھ گرم کبابوں کا مزہ لیں۔

اجزاء:	خشکاش	ایک چائے کا چمچ
کچے کیلے	لونگ پے ہوئے	آدھا چائے کا چمچ
پنے کی وال	ہرا دھنیا	حسب پسند
نمک	انڈے	دو عدد
لہسن کے جوئے	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پیاز	ڈالڈا کو ٹکڑے کر کے	حسب ضرورت
ثابت لال مرچیں	ایک عدد درمیانی	
	تین سے چار عدد	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
تعداد: دس سے بارہ عدد





### ترکیب:

- باریک نوڈل استعمال کرنے کی صورت میں انہیں اگلے ہونے گرم پانی میں پانچ سے سات منٹ بھگو کر رکھیں، پھر انہیں چھانی میں ڈال کر ان پر ٹینڈا پانی بہا دیں
- چکن کو دو ٹوک باریک کاٹ لیں اور ایک پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابالیں، پانی سے نکال لیں (بجٹی کو محفوظ کر لیں)۔ دونوں طرح کی پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا اسی میں ڈال ڈال کو ٹکڑے کر کے گرم کر لیں اور اس میں پیاز ڈال کر باکس گرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی مرغیں اور تھائی کری پیسٹ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ اس میں نوڈلز اور چکن کو تہہ در تہہ ڈالیں
- ان کے درمیان میں سویا ساس اور بجٹی ڈالیں۔ دو سے تین منٹ چھچھ لگا لیں تاکہ بھاپ اوپر آ جائے
- پھر اس پر لیوں کا رس، ہری پیاز کی چٹاں اور سفید مرچ ڈال کر دو چھچ کی مدد سے ملائیں تاکہ نوڈلز نمٹنے نہ پائے
- آخر میں تل کا تیل چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سی بیلی ہوئی ڈش میں نکال کر گرم پیش کریں۔

### نوٹ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین کھانے کے چھچ نماز پیسٹ، ایک چائے کا چھچ مسٹرڈ پیسٹ، آدھا چائے کا چھچ ہٹی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چھچ پسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کر لیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

## تھائی چاؤمین

### اجزاء:

باریک نوڈلز	150 گرام	تھائی کری پیسٹ	ایک کھانے کا چھچ
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹی لال مرچ	ایک سے دو عدد
چکن	200 گرام	لیوں کا رس	دو کھانے کے چھچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید مرچ ہٹی ہوئی	آدھا چائے کا چھچ
ہری پیاز	دو عدد	تل کا تیل	ایک چائے کا چھچ
سویا ساس	دو کھانے کے چھچ	ڈال ڈال کو ٹکڑے کر کے	دو کھانے کے چھچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر بونیوں کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ زیتون اور ہری مرچوں کو چوپ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، دو جوئے کچلے ہوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ تھناؤ اور ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا لیو آئل** ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دس سے پندرہ منٹ پہلے  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم کئے ہوئے ادون میں چکن کی ہونی بیگنگ ٹرے پر رکھ دیں اور تین سے پچیس منٹ یا اتنی دیر بیک کریں کہ آلو گول جائیں
- پین کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا لیو آئل** ڈالیں، پھر اس میں چکن کی بونیوں ڈال دیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آگ پر فرائی کریں
- سنہری ہونے پر پین سے نکال لیں۔ اسی پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا لیو آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکا لیں
- دوسرے تین منٹ بعد اس میں بخنی، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور زیتون ڈال کر پکا لیں۔ پھر اس میں نمک، کچلا ہوا لہسن، ٹماٹر اور تلسی کے پتے شامل کر دیں
- بیک گئے ہوئے آلو، چکن اور چیز ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر برطرائس کے ساتھ پیش کریں۔

## چکن و دمیڈ پیٹرینین ساس

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	بخنی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	زیتون	چھ سے سات عدد
چھوئے آلو	چار سے چھ عدد	تلسی کے پتے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ لکڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارمیان چیز	آدھی پیالی
تھناؤ	ایک چائے کا چمچ	<b>ڈالڈا لیو آئل</b>	حسب ضرورت
سرکہ	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## قیمہ کیری

### اجزاء:

آدھا کلو	لال مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دو عدد درمیا نی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
دو عدد درمیا نی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
دو عدد درمیا نی	ڈال کا کوئلہ آئل	آدھی پیالی

### ترکیب:

- قیتے کو دھو کر پھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں، کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گٹھلی نکال کر تاشیں کاٹ لیں
- پیاز، نمٹار، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- پٹن میں ڈال کا کوئلہ آئل کو درمیا نی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- اور ک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور نمٹار، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں، درمیا نی آٹھ پر اتنی دیر پکا کیں کہ قیتے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- کیری کی قاشیں ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دو پہرے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





## کوئلہ کڑاہی

### اجزاء:

ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
چکن	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
منک	برادھیا	دو کھانے کے چمچ
ادرنک بسن پسا ہوا	کونسلے	حسب ضرورت
نماٹر	ڈالڈا VTF بنا پتی	چا رکھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ		

تیاری کا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراد:

بیس سے پچیس منٹ  
بیس سے پچیس منٹ  
پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو بڑے ٹکڑوں میں کٹوالیں اور اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے لئے رکھ دیں
- دو کونسلے کے ٹکڑوں کو چولہے پر رکھ کر دبکا لیں
- چکن کو منک، لال مرچ اور ہلدی سے میرینٹ کریں اور اس پر دبکتے ہوئے کونسلے رکھ دیں
- اوپر سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر ڈھک دیں، دس سے پندرہ منٹ بعد کونسلے نکال دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو درمیان آئی پانچ پر گرم کریں اور اس میں ادرنک بسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آئی پانچ پر فرائی کریں اور چکن کا پانی خشک ہونے پر اس میں ثابت نماٹر ڈال دیں۔ آئی پانچ بجلی کر کے ڈھک کر پکے رکھ دیں
- درمیان میں دو سے تین مرتبہ نماٹر کو پکلی لیں تاکہ ان کا پانی نکلنے لگے
- جب چکن گھنے پر آجائے تو آئی پانچ تیز کر کے بھونیں اور ساتھ ہی کالی مرچ شامل کر دیں
- گھی علیحدہ ہونے پر باریک کٹا ہوا برادھیا چھڑک کر بجلی آئی پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس منظر دکڑاہی کو گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔





## ترکیب:

- پاک کے ذائقہ کو دلچسپ کرنا چاہیے اور باریک کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک چوب کر کے رکھ لیں
- پاک کو پیاز میں ڈھک کر پکھڑیں، جب اس کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے چوب سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور لینڈ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک اور لال مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالیں اور آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک چوب کی ہوئی پیاز کو سنہری فرنی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوبشبو آنے تک بھجھیں، چکن پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں
- لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے جب ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ، لینڈ کر کے ہوئی پاک، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں ایک کھانے کا چمچ لیمن کا رس ڈال کر چوب سے اتار لیں
- علیحدہ بین میں ڈالیں اور آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک چوب کی ہوئی پیاز کو سنہری فرنی کریں پھر اس میں میٹھ کئے ہوئے آلو ڈال کر بھجھیں
- آخر میں لیمن کا رس اور کش کیا ہوا پیاز چمچ ڈال کر چوب سے اتار لیں
- شیشے کی ڈش میں پہلے آلو کے کچھری تہ لگائیں پھر اوپر پاک کا ساس پھیلا کر ڈالیں اور اس پر کش کیا ہوا پیاز چمچ اور انجین چھڑک کر گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد اوپر سے گرل جلا کر سنہری کر کے اوون سے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم اسپینچ گلیٹر کو چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

## اسپینچ گلیٹر (Spinach Glitter)

### اجزاء:

پاک	آدھا کلو	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	انجین	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانے	لیمن کا رس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ	چیز	آدھی پیالی
دودھ	دو پیالی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالیں اور آئل	چا کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افراد:	پانچ سے چھ کے لئے		





## آلو بینگن

### اجزاء:

بینگن	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پسینا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
نمائر	تین سے چار عدد

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے نمک ملے ہوئے پانی میں رکھ دیں، آلوؤں کو بھی چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور نمائر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالدا کو **آئل** ڈالیں اور اس میں مٹیسی دانہ ڈال کر کڑا لیں اور اس میں پیاز کو سنبری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک پسینا اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور پیسا ہوا دھنیا ڈالیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے جھونیں مصالحے بھننے کی خوشبو آنے پر اس میں بینگن کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ جھونیں، پھر کئے ہوئے نمائر اور نمک ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ چین کو پیڑے سے پکڑ کر الٹ پلٹ کر لیں (چمچ نہ لگائیں تاکہ بینگن کے ٹکڑے ٹوٹ نہ پائے)
- نمائر کا پانی خشک ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

■ گرم گرم دھن میں نکال کر دو پیر میں چپاتی یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔





## ہریکین چکن

### اجزاء:

چکن  
گائے کا گوشت  
نمک  
ادرک لہسن پھا ہوا  
ٹائٹ لال مرچیں  
سفید زیرہ

آدھا کلو  
200 گرام  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا پیچ  
چھ سے آٹھ عدد  
ایک چائے کا پیچ

آدھا گھنٹہ  
آدھا گھنٹہ  
چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراد:

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے گائے کا بغیر ہڈی کا انڈر کٹ گوشت لے لیں اور اس میں نمک، اور ایک چائے کا پیچ ادرک لہسن اور سرکہ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ جب گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اسے اس طرح سے بھونیں کہ گوشت پھل کر بھر پور بن جائے
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کوکڑا لیں
- پھر ادرک لہسن اور صاف دھو کر رکھی ہوئی چکن ڈال کر بھونیں اور اس میں تیار کیا ہوا گوشت بھی ساتھ ہی ڈال دیں
- نمک، ہلدی اور دہی ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب چکن گھنے پر آ جائے تو کریم ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار چکن کو فرائیز رائس یا ذرول کے ساتھ پیش کریں۔





## پاستا چکن کیسیرول

### اجزاء:

میکرونی	200 گرام	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چیز	ایک پیالی
ہیچریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوئٹل آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افراد:	پانچ سے چھ کے لئے		

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر پارچے کی طرح کاٹ لیں اور انھیں ادرک، لہسن، نمک، ہیچریکا، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میسرینیت کر کے رکھ دیں
- اگلے ہونے تک ملے پانی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئٹل آئل ڈال کر میکرونی کو دس سے بارے منٹ کے لئے ابال لیں اور چھانی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئٹل آئل ڈالیں اور چکن کے پارچوں کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملا کر چوبیس سے اتار لیں
- چکن ڈالیں اور آدھا کوئٹل آئل گرم پانی میں گھول کر اس ساس میں ملا کر رکھ لیں
- شیشے کی اوون پر وف ڈش میں ڈالڈا کوئٹل آئل لگا کر چکن اور میکرونی کو تہہ در تہہ لگائیں، پھر اس پر تیار کیا ہوا بائٹ ساس ڈالیں اور آخر میں چیز کو کش کر کے اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور ڈش پر پھیلا کر ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں پانچ سے سات منٹ 150°C پر رکھیں، پھر گرل جلا کر پانچ سے سات منٹ رکھ کر اوپر سے ہلکا سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس ڈالڈے سے بھر پور ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔





## ترکیب:

- چکن ونگز کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دو چمک چین میں رکھیں۔ اس میں لہسن، نمک، کئی ہوئی لال مرچ اور آدھی پیالی پانی ڈال کر درمیانی آئینے پر پکھڑے رکھ دیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ اور انڈے ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ چکن کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے اس پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے پیالے میں رائس فلیکس (چاولوں کو کوٹ کر چپٹا کر لیا جاتا ہے جس سے عام طور پر چیورہ بنایا جاتا ہے) کو باریک چورا کر کے ڈالیں
- پھر چکن ونگز کو فریج سے نکال کر اس چورے میں ڈالیں اور دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح چورا لگالیں
- اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو ٹنگ آئل لگائیں اور چکن ونگز کو پھیلا کر رکھیں۔ اوون کو 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ گرم کریں
- اوون ٹرے کو رکھ کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں یا گرم ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں
- ان کے ساتھ چیٹ کر کے کچڑی اسکر بنالیں، جس کے لئے ایک پیالی میدے میں چکنی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ جینی، آدھا چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ خشک خیر، چار کھانے کے چمچ کش کیا ہوا پیڈر چیز اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ لیں
- پندرہ سے تیس منٹ گندھے ہوئے میدے کو گرم پگ پر رکھ کر اس کو انگلیوں کے شپ میں کاٹیں اور گرم اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں اور سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم کرپسی ونگز کو چیٹ اسکر کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کیا جاسکتا ہے۔

## کرپسی ونگز و دیگر چیز اسکر

### اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
کچلا ہوا لہسن	تین سے چار جوئے	رائس فلیکس	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## چاکلیٹ ڈراپس

### ترکیب:

- کڑی میں ڈالڈا کو ٹکڑے کر کے اور ایک پیالی پانی کو ملا کر گرم کر لیں۔ اہل آنے پر اس میں میدہ اور نمک ڈال کر کھڑی کے پیچ سے بھونیں، سٹ کر درمیان میں آجائے تو چوبلے سے اتار لیں
- دس سے پندرہ منٹ رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کریں
- اوون ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس کچھرے سے scoop کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈالیں
- اوون کو 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر کے اس ٹرے کو رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ ان ڈراپس کو بیک کر کے نکال لیں
- ڈراپس کو احتیاط سے درمیان سے کاٹ کر اس میں کریم چیز ڈالیں اور فریج میں رکھ دیں
- کوئنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے خشکے کے پیالے میں رکھیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں کریم ملا لیں۔ مٹھاس چیک کر لیں ورنہ اس میں تھوڑی سی پیسی ہوئی چینی شامل کر لیں

### پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے پرافٹ ڈراپس کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر چاکلیٹ ساس ڈال دیں۔ اپنے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ اسے پیچ کی party میں پیش کریں یا شام کی چائے پر لطف اندوز ہوں۔

### اجزاء:

ایک پیالی	میدہ
چٹکی بھر	نمک
دو عدد	انڈے
حسب ضرورت	سوئٹ کریم چیز
100 گرام	کوئنگ چاکلیٹ
100 گرام	فریش کریم
آدھی پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل

تیار کا وقت:	آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	بارہ سے پندرہ عدد





ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ وز  
حیدرآباد سے سعدیہ فرید احمد قراری پائی ہیں

## ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر مچھلی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے، پھر اس پر پسا ہوا سن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح کاٹ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیانی آگ پر پلاٹ کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- چولہے سے اتار کر کچھ دیر بخندا ہونے دیں اور اچھی طرح کانٹے علیحدہ کر لیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ چین میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- مچھلی ڈال کر آگ تیز کر دیں اور اس کو فرائی کرتے ہوئے چمچ سے پھلٹے جائیں
- دو سے تین منٹ کے بعد ٹنگ، ہری مرچیں اور اوجوان ڈال کر تین سے چار منٹ مزید فرائی کر لیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چپاتی اور اٹلی کی پنٹی کے ساتھ اس مزیدار مچھلی کو پیش کریں۔

## محترمہ سعدیہ فرید احمد کا تعارف

آپ ڈالدا کا دسترخوان کی مددنی قاری ہیں اکثر فون کا لٹر پران سے بات چیت ہوتی رہتی ہے، اس بار انہوں نے سی فوڈ اسٹیشن کے لئے فٹس کٹا کٹ کی ریسپی بھیجی ہے، آپ بھی مچھلی کو نئے انداز سے پکا کر دیکھئے یقیناً پسند آئے گی۔

## فٹس کٹا کٹ

### اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹنگ	حسب ذائقہ	اوجوان	ایک چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی چمچ
پیاز	تین عدد	ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## ٹرکش ٹرائفل

### اجزاء:

مارش میلووز	دو کیوب	چاکلیٹ براؤنیز	100 گرام
دودھ	تین پیالی	اسٹرییری یا پیری	200 گرام
ونیلڈ کسٹرڈ پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	کینوں یا کیوں کارس	چاکلے کے چمچ
چینی	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک پیالی

### ترکیب:

- مارش میلووز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور شیشے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ایک منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں۔ درمیان میں ایک مرتبہ چمچ چلائیں تاکہ اچھی طرح حل ہو جائے
- دودھ کو ہالے رکھیں اور ابال آنے پر چینی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکالیں، پھر اس میں کسٹرڈ پاؤڈر کو تین سے چار چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول کر ملا دیں
- چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور اس میں ٹرکش مارش میلووز کا کچھ ملا کر چوبیس سے اتار لیں
- چاکلیٹ براؤنی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ڈش میں پھیلا کر لگا دیں
- اسٹرییری یا پیری میں کینوں کا جوس ڈال کر کانٹے سے پکل لیں اور براؤنی کے اوپر ڈال دیں
- پھر اس پر ٹھنڈا کیا ہوا کسٹرڈ ڈالیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

فرنیچ سے نکال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی ٹھنڈی کریم ڈالیں اور پھل سے سجاکر پیش کریں۔

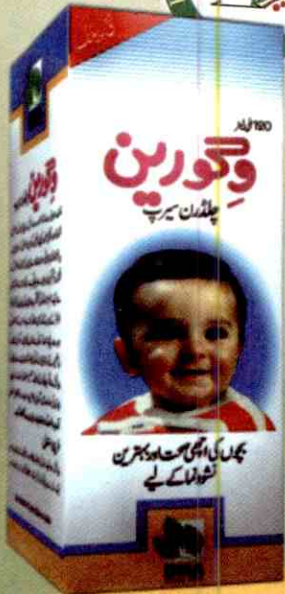
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



60 سال سے زائد عرصے سے  
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



**وگورین**  
چلڈرن سیرپ



بچوں کی اچھی صحت اور  
بہترین نشوونما کے لیے

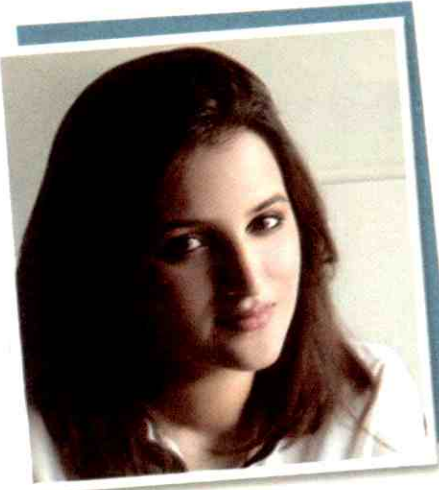




## بھرپور نیند حُسن کی ضامن

معروف بیوٹیشن ردا مصباح کی رائے جانئے

در عثمان فاروقی



جس طرح صحت بخشنے والا ورزش اور صحت مندانہ طرز فکر زندگی کے لئے ضروری ہیں اسی طرح چھ سے آٹھ گھنٹوں کی پرسکون نیند بھی اہمیت رکھتی ہے۔ ہم میں سے ہر عورتوں اور نوجوان مرد و زمرہ کے امور کی تکمیل کے ساتھ ساتھ آرام کا خیال رکھتے ہیں کیونکہ ہم سب مطمئن، خوش باش، توانا، جوان عزم اور خوبصورت نظر آنے کی خواہش کرتے ہیں۔ آپ جتنے بھی مالدار ہوں اگر اپنی وقتی سکون نہیں رکھتے، غیر صحت مندانہ سرگرمیوں میں وقت کا انصاف کرتے ہیں، خوش خوراک تو ہیں مگر مینو پر نظر پڑے تو بیشتر عذائیں موسم اور صحت کے حوالے سے غیر مفید ہوتی ہیں مگر سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ آپ اپنی نیند بھی تو پوری نہیں کرتے۔

نیند حسن کی محافظہ ہے مگر کس طرح؟

سے قانع اطمینان ہیں اور گندیشہ دنوں ساتھ کے نام سے ایک Spa قائم کر چکی ہیں۔ انہوں نے فکر بڑے انٹرنیشنل سیک اپ ٹیکنیک بھی سیکھی مگر آج بیوٹی سلیپ کے حوالے سے انہوں نے بتایا ہماری زندگیوں کے معمولات میں بے پرواہیوں کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنی صحت اور جسمانی اہلیت سے کمزور ہو رہی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اگر صحت مندانہ زندگی اور عادات کی تقریبات کے لئے دن بھر مصروف رہنا اور پھر رات گئے تک جاگتے رہنا ایسی عادتیں ہیں جو برکوار صحت پر خفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ 60% فیصد خواتین کے آنکھوں کے گرد حلقوں، چہرے کی زردی اور سرور و جھجکی کی وجہ سے نیند پوری نہ ہوتا ہے۔ ان میں ایسی خواتین کی بھی اکثریت ہے جن کے پیچھے 7 بجے آنکھوں کے لئے روانہ ہوتے ہیں۔ ذمہ داروں کی ادائیگی میں حواس پاخت ہو جاتی ہیں۔ بہت اہم فکر نہیں دینا پاتیں۔ بہت پیلوو سے زیادہ تارک یک پیلوو پر نظر رکھتی ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا رہتی ہیں۔ نیند کی کمی کا حل تو کم و بیش سب ہی جانتے ہیں مگر دن کے آغاز پر بد مزاجی، چڑچڑاہٹ، سختی اور شکایت کا محسوس ہوتا ہے نیند سے جڑا ہوا مسئلہ ہے۔ بیشتر خواتین اسے صحت کا مسئلہ قرار دیتی ہیں اور ڈاکٹروں سے کلینکس کی معلومات حاصل کرتی ہیں تاکہ زبردستی دور کی جاسکے۔ اکثر اوقات ان کی شہید ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ کے جسم کو آرام نیند لینے ہی سے مل سکتا ہے تاکہ جسمانی اعصاب اور راحت محسوس کریں اور جلد اپنی شاندار کی طرف لوٹ آئے۔ اور صحت، غیر مطمئن یا نا آلودہ نیند ہمارے پارمونی لیول کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ آنکھوں کی سرخی، حلقے، جلدی امراض خاص کر چہرے سے

تھرتھرتے سے رات کے اوقات آرام کے لئے بنائے ہیں۔ جس ریز آپ کسی بھی سبب سے جتنی انگرا سے میں گھرے ہوں، جسمانی طور پر بہت تھک چکے ہوں یا طویل عرصہ کی کڑاٹ سے بھی محسوس کرتے ہوں تو آپ کا جسم ستر پر ہوتا ہے مگر دماغی طور پر متھل اور بے چین ہوتا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ حواس لوگ بہت جلد یا توں کا اثر لیتے ہیں نیند یہ کوئی طے شدہ زمانہ نہیں۔ کوئی بھی بھی وقت یا حالات کے اثرات (شہید یا کم) قبول کر سکتا ہے۔ نیند میں غلطی کی وجہ معلوم کئے بغیر اس کی کئی دھڑنیں ہو سکتی ہیں۔ نیند میں عدم توازن ان گھنٹوں کے معمولات کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ بختری کار دہی ایسی سب سے کسٹرخوں کریں، افسران اور ماتھے افراتو آپ کے مضمحل ہونے اور کام کو پہلے سے ہلوائے کے ساتھ دیئے گئے وقت میں غلطی کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو لازماً ناکامی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ اپنے معمولات میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔

• بھرپور نیند پلاسٹک سر جری ہی اہمیت رکھتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ سو کر جائیں تو کوئی خصوصی وضع کاٹیں چکا ہو بلکہ اس کے معنی یہ ہونے کہ نیند پوری کرنے سے آپ کے چہرے، گردن اور پورے جسم کے عضلات پر سکون ہوں گے اور تازگی آپ کے وجود کا حصہ بنے گی۔ بظاہر یہ عام بات ہے مگر بیشتر خواتین ہونے کے معمولات پر غور نہیں بناتیں، جس کے سبب ان کے چہروں پر حلقوں، لیرا کے رہتی ہے۔ ردا مصباح معروف ماہر حسن سر سے مصباح کی صاحبزادی ہیں جو برطانوی ملکہ سے Vidal Sassoon سے معروف Ray Cochrane بیوٹی اسکول

متعلق مسائل ای سبب سے پیدا ہوتے ہیں اور جلد بے رونق ہو کر زرد پڑ جاتی ہے۔ سونے کے دوران کروٹ بدلنے سے جسمانی اعضا، ٹینشن فری ہو جاتے ہیں۔ جسمانی درد نیند لینے کے بعد اکثر زائل ہو جاتے ہیں۔ جب ہم بھرپور طریقے سے نہیں سو پاتے تو Skin Membranes سے رقتاری سے شفا پاتے ہیں۔ اکثر کئی برس تک یہ معمول رہے تو وقت سے پہلے جلد پر جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ جب ہم اصل وقت آنے پر بھی بوڑھا ہونا نہیں چاہتے تو پھر وقت سے پہلے کیوں ایسی کوئی غلطی کریں۔

اگر آپ کے Sleep Cycles صحت مندانہ نہیں رہے تو اعصابی دباؤ والے عرصات سے بچنے کی کوشش کریں۔ شام کی تقریبات کو آدھی رات تک جاری رکھنے سے گریز کریں۔ کیفین کا استعمال کم سے کم کریں اور صبح جلد بیدار ہونا صحت کے لئے زہر قاتل ہیں۔ ان عادتوں کو کم سے کم مدت میں بدل ڈالئے کیونکہ نیند صحتی کا سیکس کوئی ہے ہی نہیں۔ آپ کیا سمجھتی ہیں دیکھئے ہر، سر، متھل وجود، ست طریقت اور بوجھل پن کے ساتھ آپ ڈیرا ستر ز جوڑے اور قیمتی اپ اسٹک لگائے ہوئے اچھی نظر آ سکتی ہیں؟

ردا کی اس ٹپ کے بعد کچھ کہنے کی تھکائش نہیں رہتی۔ آج سے سوچنا شروع کریں کہ بیوٹی ڈرنک پانی خوب پینا ہے اور بیوٹی سلیپ بھی اپنے وقت پر لیتا ہے۔





# Stillman's®

SKIN BLEACH CREAM

*Get Noticed!*

اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم  
کا باقاعدہ استعمال آپ کی جلد کو نکھار کر  
اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔  
اب آپ جہاں بھی جائیں، ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار! اسٹلمینز کے پکڑے ہوئے سونے پر ہولگرام میں درج ہونی چاہیے، اگر نہیں تو اسے مسترد کر دیں۔  
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اسٹلمینز کی پکیان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد اور دوکاندار سے خریدیں۔

ft-1408



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on  
0800-00700



## ہاتھ اک احساس جاگزیں یہ حسین شخصیت کی تکمیل کرتے ہیں

2- 3 کھانے کے چمچ چینی میں دو کھانے کے چمچ پے ہوئے بادام کے سفوف اور زیتون کا تیل ملا کر 7 منٹ مساج کرنے سے مردہ کھال چھڑتی ہے میل کیل صاف ہوتا ہے اور اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھویا جائے خاص کر کبھی بہت جلد سیاہ پڑتی ہے۔ اس محلول کی مدد سے جلد صاف ہی نہیں نرم و ملائم بھی ہو جاتی ہے۔

### آج ہاتھوں کی ورزش بھی کر لیں:

• خواہ آپ گھر پر عام کام کا کرتی ہوں یا دفتر میں، دن کا کوئی ایک حصہ یا چند لمبے فراغت کے بھی میسر آتے ہیں تب آپ چند سیکنڈوں کے لئے مٹھیوں کو تختی سے بند کر کے کھولے پھر بند کیجئے پھر کھولے اور جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں اس طرح انگلیوں کے عضلات اور ہڈیاں متحرک ہوتی ہیں۔

• اپنے ہاتھ اپنے آگے سینے کے برابر اس طرح لائیں کہ ہتھیلوں کا رخ نیچے کی طرف ہو، دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو دوسرے کے خلاف زور سے دبائیں اور پھر انہیں ہٹا کر جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں۔ ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں پر بھی رکھا جاسکتا ہے۔ اب انہیں ایک دوسرے میں پیوست کر لیں۔ ایک یا دو سیکنڈ کے باہمی دباؤ کے بعد انہیں ایک دوسرے سے علیحدہ کر کے کھولا یا پھیلا یا جاسکتا ہے۔ اس طرح ہاتھوں میں خون کی روانی تیز ہوتی ہے۔

• ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر کچھ دیر کے لئے لٹائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں پھر کلائیوں سے کاک اور اٹنی کاک کی صورت میں گھما کر گردش دیں۔  
• اگر آپ کے ہاتھ تھکے ہوئے ہیں تو پانی نیم گرم کر لیں اور چنگی پھر نمک ملا کر انہیں چند ساعتوں تک ڈبوئے رکھیں۔ نمک والا پانی ہاتھوں کو سکون بخشتا ہے۔ اگر آپ ایک تسلی میں نیم گرم اور دوسرے تسلی میں ٹھنڈا پانی رکھ کر باری باری دونوں کو ڈبوئیں غیل اعصاب کو بھی پرسکون کرتا ہے۔

ہاتھ اور انگلیاں انسانی جسم کے مصروف ترین حصے ہیں۔ یہ ہر قسم کے موسم کی زد میں بھی رہتے ہیں۔ ان کا واسطہ بار بار ٹھنڈے یا گرم پانی، مختلف طاقتور کیے پائی مادوں مثلاً ڈر جنٹ واشنگ پاؤڈرز، پٹیج اور دیگر واشنگ لیکوئیڈ مصنوعات سے پڑتا ہے۔ جو ہاتھوں کی حساس جلد پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ آپ ملازمہ یا مددگار کے ساتھ بھی کام کر رہی ہوں تب بھی کبھی نہ کبھی ان کو استعمال کرنے کی نوبت آ ہی جاتی ہے۔ ہاتھوں کی جلد اسی رد عمل کے سبب چہرے اور جسم کے دیگر اعضاء کے مقابلے میں سیاہ یا گہری ہوتی چلی جاتی ہے۔ لہذا نگہداشت کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی کام مکمل ہو آپ ہاتھ دھو لیں اور معیاری کپنی کا ہینڈ لوشن لگا لیں مگر گیلے ہاتھوں پر کوئی کریم یا لوشن لگانا صحیح عمل نہیں۔ نرم تو لئے سے ہاتھ پونچھ کر لوشن لگا سکتی ہیں۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ ہاتھ گیلے رکھنے سے ان پر نمی رہے گی تو یہ غلط ہے۔ ہاتھ گیلے رہنے سے جلد کی خشکی بڑھتی ہے۔  
• گھر پر کام کا کرتے وقت دستانے پہن لئے جائیں تو بھی جلد فوری طور پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ تاہم کئی خواتین دستانے پہن کر کام کرنے سے الجھن محسوس کرتی ہیں۔ اگر ایسا کام کرنا ہو جس میں پانی استعمال نہ ہو تو پھر سوئی دستانے پہن کر کام کر لیا کریں۔

### چند مفید چٹکے آپ بھی نوٹ کر لیں:

1- ہاتھوں کو جواں اور خوبصورت رکھنے کے لئے انہیں کلائیوں تک روئی کو دودھ میں بھگو کے مساج کریں۔ اس دودھ میں چند قطرے لیموں کے اور زیتون کے تیل یا لینولن (یہ ایک چمکنا مادہ ہوتا ہے جو کاسٹیکس میں استعمال ہوتا ہے) کے ملا لیں۔ اس طرح نرم نرم انگلیوں سے اس محلول کو لگاتی رہیں۔ ہفتے میں ایک یا دو بار کرنے سے ہاتھوں اور چہرے کی جلد یکساں دکھائی دے گی۔





35 YEARS  
of  
Excellence

 **Gipsy®**

**AMAZING  
CREAM**



Help Line: 0321-7004990  
f Gipsy Cosmetics  
sahamtraders@hotmail.com

AL HAMRA

خوابدورتی کے لیے





## جمپ سوٹ... لباس کا نیا اسٹائل

مہناز آدجی نے گرمیوں کے لئے جمپ سوٹ متعارف کرائے ہیں

آپ چاہیں تو اس سوٹ کے ساتھ Clutch لے سکتی ہیں۔ اگر آپ گلے کی تراش خراش اسٹائل سے کرتی ہیں اور اس پر کوئی موٹف بھی لگاتی ہیں تو یہ بھی نمایاں ہوگا اور اسے تقریبات کے لئے مناسب سمجھا جاتا ہے۔ Jumpsuit کے لئے سیاہ رنگ بھی جاذب نظر ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو بخیر آستینوں کے بنائیں اور کوئی Chunky Statment Necklace بھی اس کے ساتھ پرکشش نظر آئیں گے۔ اگر آپ سادگی سے صرف سوٹ ہی پہنیں گی جب بھی باوقار نظر آئیں گی۔ جیولری اور آپ کا میک اپ پورے لباس اور شخصیت کو دکھائیں میں بدل دے گا۔ نہیں یقین تو آزما کے دیکھئے۔ آج Jump suit پہن کے دیکھئے۔

پہلے لباس کی اس مخصوص شکل کی وضاحت کرتے چلیں یہ پورے جسم کا ایک پارچہ لباس ہوتا ہے جو کہ ایک زبان تک صرف چھاتہ بردار فوجیوں کے لئے مخصوص سمجھا جاتا تھا مگر جدید رجحان کے فیشن میں خواتین تعطیلات، تفریح کے لئے اسی آرام دہ لباس کا انتخاب کر رہی ہیں۔ فوجی جب یہ سوٹ پہنتے یا ٹیکنیشنز جب ٹریک سوٹ پہنتے ہیں تو گویا یہ وقت ان کے کام کا ہوتا ہے یعنی On duty ہوتے ہیں مگر جب خواتین نے زنانہ میٹرل سے جمپ سوٹ تیار کئے تو ان پر بروچ، لیسر اسٹینٹ نیگلکس اور Nude heels کے ساتھ پہنا تو اپنے حلقے میں بے حد سراہی گئیں۔ اس مخصوص سوٹ کو پسند کرنے کی ایک وجہ بھی ہے کیونکہ اسے استری کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔







## چلے بڑھاپے کا توڑ کریں

اینٹی ایجنگ پروڈکٹس اندھیرے میں روشنی کی کرن

جھریاں نمودار ہونا یا جلد پر داغ دھبے اور نشان پڑنا بڑھتی ہوئی عمر کی ایسی نشانیاں ہیں جن سے ہر عورت نجات حاصل کرنا چاہتی ہے۔ اسی لئے ان دونوں سائنس اور ٹیکنالوجی کی مدد سے ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس کی ڈیمانڈ بڑھ گئی ہے۔

تعلیم یافتہ خواتین جو بھی پروڈکٹس استعمال کرتی ہیں اس کے پیچھے کارفرما سائنسی فارمولے سے واقف رہنا چاہتی ہیں کہ یہ سائنس ایجنگ کریئیں کیسے کام کرتی ہیں۔ آج کل ہی نہیں ہمیشہ سے درمیانی عمر کی خواتین ٹین ایج لڑکیوں کی طرح



### • وٹامن سی (Vitamin-C)

یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو ہماری جلد میں کولاجن کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ کولاجن ایسا مادہ ہے جو جلد کی شادابی بڑھاتا اور تانہ برقرار رکھتا ہے۔

### • کریمائڈز

یہ جزو موچر انزیمز میں شامل کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ جلد کو نمی پہنچانے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر ہماری جلد خشک ہو جائے یا پانی کی کمی اس کی وجہ ہو تو موچر انزیمز کا بہت ضروری ہوتا ہے۔

### • کیمرائٹ

یہ پروٹین قدرتی طور پر ہماری جلد اور بالوں میں پایا جاتا ہے۔ کامپلیکس کی مصنوعات بنانے والے ادارے اسے شہپور اور دوسری ہینئر کیئر پروڈکٹس میں بطور اسٹریٹجی بالوں کو بڑھانے کی خاطر استعمال کرتے ہیں۔

### • کولاجن اور الائن

یہ ایسے فائبر ہیں جو ہماری جلد کو خشک ہونے سے بچاتے اور چمکدار بناتے ہیں۔ جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے ان دونوں اجزاء کی پیداوار کم ہوتی چلی جاتی ہے جس کے نتیجے میں جلد اپنی تازگی اور جوانی کھونے لگتی ہے اس لئے چہرے پر کولاجن اور الائن کا استعمال اسے بے حد شادابی اور نکھار بخشتا ہے۔ ان سب اجزاء کے ساتھ ساتھ جدید سائنس نے جہاں بیوٹی ورلڈ میں انقلاب برپا کیا وہاں درختوں کی جڑی بوٹیاں اور ان سے حاصل ہونے والے اجزاء ایسے ہیں کہ جن کی افادیت کے باعث ہم آج بھی ان پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ان میں الیویریا ایسا ہی ایک قدرتی جزو ہے جسے جلد کی حفاظت کے لئے دنیا بھر میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح آرگن آئل جسے ایک درخت سے کشید کیا جاتا ہے وٹامن E سے بھرپور ہوتا ہے۔ وٹامن E بھی ایک ایسا اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو ہماری جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات ظاہر ہونے سے روکتا ہے۔

جوں جوں سال نظر آتا چاہتی آتی ہیں البتہ باوقار اور پرکشش نظر آنے کے لئے جلد کی شادابی کی حفاظت پر توجہ دینی چاہئے کیونکہ اکثر خواتین میں پری میچور ایجنگ یعنی وقت سے پہلے بڑھاپے کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس کی وجہ عام طور پر ہمارا لائف اسٹائل، روگردانہ ماحول اور موروثی اثرات ہوتے ہیں۔ ایک ٹین الاٹومی کامپلیکس ادارے کے ریسرچ ڈپارٹمنٹ کے صدر ڈاکٹر ڈیوینل کا کہنا ہے کہ ”ہم میں سے زیادہ تر افراد ایسے ماحول میں رہتے ہیں جو ہماری جلد کے قدرتی خود حفاظتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے۔ سگریٹ نوشی، کلینین کے زیادہ استعمال، ماحولیاتی آلودگی، سورج کی شعاعیں اور کافی نیند ایسے عوامل ہیں جو ہمارے چہرے پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر وقت سے پہلے ہی بڑھتی عمر کے آثار نمودار ہونے لگتے ہیں“ ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس متعارف ہو رہی ہیں جو قدرتی انداز میں بڑھتی ہوئی عمر کے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور آپ کی جلد تروتازہ اور شاداب رہتی ہے۔ ایجنگ کے خلاف لڑنے والی چند پروڈکٹس کے فارمولے ذیل میں درج کئے جا رہے ہیں۔

### • الفا ہائیڈرو آکسی ایسڈز (Alpha Hydroxy Acids)

بیسویں صدی میں متعارف ہونے والا یہ فارمولا کامیاب رہا اور اس میں ایسے مفید اجزاء شامل ہیں جو کھال کے مردہ خلیات اتار کر نئے اور صحت مند خلیات کو جلد کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتے ہیں۔

### • بیٹا ہائیڈرو آکسی ایسڈز (Beta Hydroxy Acids)

یہ فارمولا بھی جلد کے مردہ خلیوں کو صاف کرتا ہے اور جلد کی حساسیت کی صورت میں نقصان دہ نہیں ہوتا۔ بیٹا ہائیڈرو آکسی ایسڈز کو زیادہ تر کیل مہاسوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دھوپ میں نکلنے سے پہلے اسکرین استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔

### • رینیٹوئیدز (Retinoids)

اسے وٹامن A سے کشید کیا جا رہا ہے۔ اس کی پروڈکٹس مختلف ناموں سے دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ جلد کے بند مسامات کو کھولتا اور Sebum کو با آسانی اسکن کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ لہذا اس کے استعمال سے نہ صرف ایکٹی دور ہوتی ہے بلکہ شکلیں، جھریاں اور داغ دھبے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔





## ہر بلسٹ (جڑی بوٹیوں کے ماہر) پروفیسر سید علی نصر عسکری

طب نبوی اور بائیو انرجی ٹیکنالوجی دور جدید کی ناگزیر ضرورت ہیں

شاہین ملک

انسان اور بیماری کا تعلق بہت پرانا ہے۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی بقاء کی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس عرصے میں بیماریوں سے نبرد آزما انسان نے بے شمار طریقوں تک رسائی حاصل کر کے شفا پانے کی کوشش کیں۔ انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نبٹنے کے لئے نت نئے طریقہ علاج تلاش کئے گئے۔ اس کے ساتھ ساتھ نئی نئی پیچیدہ بیماریاں بھی ظاہر ہونے لگی ہیں۔ اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پالیا ہے۔ اس کے باوجود ایسے عوامل سے واسطہ پڑتا ہے جن سے چھکارہ پانا ممکن نہیں ہے۔

اکتاب کر کے مسئلے کی جڑ تک پہنچا جاسکتا ہے۔

”عام امراض جیسا کہ قد نہ بڑھنا بھی آج کل گھمبیر مسئلہ ہے۔ ہر بل ٹریٹمنٹ اس سلسلے میں ہماری کیسے مدد کر سکتی ہے؟“

”میرے پاس ہزاروں میٹروں ایسے نوجوان آتے ہیں جو قد بڑا نہ ہونے کے سبب آرٹھروسز میں اپنا کیریئر نہیں شروع کر پاتے اور سلیکشن نہ ہونے کی اہم وجہ بڈیوں کی مناسب حد تک افزائش کا نہ ہونا ہے۔ ادھر ہر خاتون اپنی بہو کو لمبا، خوبصورت اور گورا دیکھنا چاہتی ہے۔ ہر باپ اپنے بیٹے کو کڑیل جوان کے روپ میں دیکھنا چاہتا ہے۔ قد مناسب حد تک نہ بڑھنے کی وجہ رشتہ کے ساتھ ساتھ غذائی کمی، بھل، دودھ، ہز یوں کا کم سے کم استعمال، کھیل کود ورزش سے دور اور نوجوانوں کا پان، گنکا، چھالید اور تمباکو کا استعمال بھی ہے۔ اس کے علاوہ کمپیوٹر کے آگے رات رات بھر جاگتے رہنا، صبح سویرے سونا اور پھر چند غیر ضروری سماجی سرگرمیاں جو اخلاق کو زلیلہ پیدا کرتی ہیں۔ اگر ان وجوہ پر غور کیا جائے اور طرز زندگی تبدیل کیا جائے تو مناسب حد تک صحت بحال ہو جاتی ہے۔ ہم ایسے فوڈ ٹیمپس دیتے ہیں جو بڈیوں کی گروتھ اور انزائمز کی کمی کو دور کرتے ہیں۔ نوے دن کی خوراک سے 5 تا 6 انچ تک قد بڑھ سکتا ہے اور یہ تمام مضر معنی اثرات سے مبرا ادویات ہیں۔“

”وزن بڑھنے کے حوالے سے بھی خواتین و مرد پریشان رہتے ہیں، کچھ مشورہ دیجئے؟“

”موناپے کا تعلق بھی غذائی بے اعتدالیوں سے ہے۔ اس وقت پاکستان میں 85% فیصد لوگ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں۔ زبان کے چٹارے ہوں، سستی و کاہلی، روغنی کھانے اور غذا کے انتخاب کا شعور نہ ہونے کے سبب موناپا طاری ہو جاتا ہے جو بعد ازاں شوگر، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، سروائیکل اور خواتین کے اندرونی نظام میں پیچیدگی کا باعث بنتا ہے۔ محفوظ ترین علاج میں صرف 90 دن کے اندر 22 سے 25 کلو وزن کم کیا جاسکتا ہے۔“

تجربے سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔  
”مگر ہمارے ملک میں تو تھراپی اور متبادل طریقہ علاج میڈیسن کے ساتھ اختیار کرنے کی مثالیں نہیں ملتیں۔“

”ایلو پیتھک سائنس طب نبوی ﷺ سے منکر تو نہیں مگر ہر بل سائنسز کو اہمیت نہیں دیتی۔ کسی بڑے نامی گرامی اسپتال نے آج تک کسی ہر بلسٹ کو اپنی ٹریٹمنٹ کے ساتھ جگہ نہیں دی۔ علم انفرادی تجربوں کے ساتھ، آپس کے اتحاد اور عمل اشتراک سے پھیلتا ہے۔ ہر علم کا ماہر انسانی بقاء کے لئے کام کرتا ہے۔ اگر ہم تمام طریقہ علاج کو ساتھ لے کر چلیں تو کئی امراض کو جڑ سے ختم کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ کچھ امراض تو وقتی ہوتے ہیں لیکن ہر وقت وجوہ اور علاج معالجے پر غور نہ کرنے اور جلد بازی میں ڈوڈا ڈوڈیا دے کر مریض کو بھلا دیا جاتا ہے اور بااوقات مرض کو مزید پیچیدہ بنا دیا جاتا ہے۔ جس سے مریض زیادہ الجھنوں کا شکار ہوتا ہے اور کچھ مریض زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ میں تو سمجھاؤں کہ کبھی کہتا ہوں کہ آپ میڈیکل سائنس کے اسرار و رموز سمجھنے کی کوشش کریں۔ پتھا لوجی، فریالوجی اور دیگر ٹیسٹوں مثلاً ECG وغیرہ کی ٹیکنالوجی کو سمجھیں اور اس طریقہ علاج میں ان طبی معائنوں اور جائزوں سے امراض کی تہ تک رسائی حاصل کریں اور طب نبوی ﷺ کو بنیاد بنا کر آگے جدید دور کے تقاضوں کو بھی اپنائیں اور دوا ساز اداروں سے بھی اپیل کرتا ہوں کہ وہ نسخوں کے اجراء کو خالص رکھیں اور کیسائی اثرات سے مبرا ادویات بنائیں۔ چند پیسوں کے حصول کے لئے انسانی جانوں کے قتل سے باز آجائیں۔“

”اب فرد آفرایا بیمار یوں کی تھراپیز پر بات کر لیتے ہیں مثلاً کینسر کا ایسا مریض جو ایلو پیتھک علاج تو کر رہا ہے مگر کسی انفیکشن کے باعث اس کی کیموتھراپی کا عمل روک دیا جائے یا سست کر دیا جائے۔ طب نبوی ﷺ یہاں کارآمد ہو سکتی ہے۔“

”ہمارا طریقہ علاج اس طرح کے کسی انفیکشن یا مضر اثرات کو پیدا ہونے یا بڑھنے سے روکتا ہے۔ بعد از علاج ہونے والے یہ اثرات جزی بوٹیوں کے ذریعے زائل کئے جاسکتے ہیں۔ اسی لئے تو میں عرض کر رہا تھا کہ ہر علم سے

آج دنیا بھر میں علاج معالجے کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنچر، انیو پریشر، ریفلکسولوجی، پوتھراپی، آئیروید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آئریڈیولوجی، کی کوگ اور جزی بوٹیوں سے علاج شامل ہے۔ غرضیکہ ان کی طویل فہرست ہے جن کی اہمیت، افادیت اور شفا یاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا۔ اسی طرح طب نبوی ﷺ میں ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ مسلمانوں کی بد قسمتی ہے کہ وہ ان نکات پر علم میں اضافہ نہ کر سکے اور مغربی دنیا کے سائنسی مفکرین نے اہل شرق کی تحقیقات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ ”تمام مخلوق اللہ کی عیال ہے اور اللہ کو اپنی اس عیال میں وہ بندہ زیادہ پسند ہے جو اللہ کی مخلوق کے لئے زیادہ سے زیادہ نافع ہو، زیادہ سے زیادہ کام آئے۔“ اس سوچ کا حامل طبیب انسانوں کے لئے خیر کا ذریعہ بنتا ہے۔ شخصیت کے انہی اعلیٰ اوصاف کے حامل پروفیسر سید علی نصر عسکری سے ہمیں ملاقات کا شرف حاصل ہوا، آپ کا گھر 360 برس سے طب نبوی ﷺ اور جزی بوٹیوں کے علاوہ ایکوپنچر تھراپی سے وابستہ ہے۔ پشت با پشت سے جاری اس سفر میں آج وہ کسی مقام پر آپ آئے ان سے مل کر جانتے ہیں:

”کچھ اپنی تعلیمی قابلیت اور تحقیق سے متعلق بتائیے؟“

”ابتداء میں پاکستان سے تعلیم حاصل کی BEMS یہاں سے کیا اس کے بعد امریکہ سے MDH، MD اور DD کیا یہ تمام ہر بولو جی کی مختلف شاخوں کا علم ہے۔ اس کے بعد امریکہ ہی سے Ph.D کیا۔ یہ ہمارا خاندانی کام ہے۔ میں گیارہویں سلسلے سے تعلق رکھتا ہوں۔“

”کیا آپ کے خیال میں ایلو پیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہر بل ٹریٹمنٹ کو جاری رکھا جانا بہتر ہوتا ہے؟“

”یقیناً! طب نبوی ﷺ کے طریقہ علاج مرض کو جڑ سے ختم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر قسم کے مضر اثرات سے نبٹنے کے لئے ہر بل ٹریٹمنٹ کو ساتھ ساتھ اختیار کرنا ضروری ہے۔ ایک دوسرے کے علمی و مشاہداتی



تعلقات میں بھی ابلاغ کی بڑی اہمیت ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں سمجھتے ہیں کہ شادی ہوگی تو فرض ادا ہو گیا اب کھلے کھاد پتہ اور کینٹر کرو نہ کرو، مردوں کی تو عند تکلف لگتی ہے۔ خواتین فریبی کی طرف مائل ہو کر حسن و دلکشی کے تمام رموز بھلا بیٹھتی ہیں۔ ان دونوں کا جینا بولک سہم، جلد، بال اور ہارمونی بیماریاں حلے ہی بگاڑ کے رکھ دیتے ہیں اور اس رشتے میں کشش باقی نہیں رہتی۔ مشکل تو یہ ہے کہ بعض گھرانوں کی خواتین کے پاس وسائل بھی نہیں ہوتے اور کچھ کے پاس فراوانی ہوتی ہے مگر شعور سے اس کا استعمال نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ میں مشورہ دیتا ہوں کہ آپ کبھی خاندان میں رشتے نہ کریں۔ اپنی اولادوں کے رشتے خاندان سے باہر کریں یہ حدیث بھی ہے ”اپنی بیچوں کی شادیاں باہر کرو تاکہ آپ کی نسل صحت مند پروان چڑھے“۔ آج میڈیکل سائنس بھی یہ پروف کر رہی ہے۔ بہت سی بیماریاں آپس کے رشتے داروں میں شادی کرنے سے پروان چڑھتی ہیں جیسے شوگر، تحلیلیمیا، سکورڈسٹرائی کے علاوہ دل کی بیماریاں لہذا لالچ، حرص اور جانیداد کو خاندان ہی میں رکھنے کے خیال سے اپنی آنے والی نسوں کو بیمار اور مفلوج نہ بنائیں۔“

سید نصر عسکری نواب آف جونا گڑھ، خیر پور، میرس، نظام دکن حیدر آباد اور حیدر آباد صاحب کے ذاتی معالج اور خاکسار تحریک سندھ کے امیر بھی رہے ہیں۔ چند برس پہلے آپ نے لیک کی وی چینل پر انہیں صحت بخش کھانے پکاتے بھی دیکھا ہوگا اور اس گفتگو کے بعد انہوں نے صحت بخش تعاون کی چند ریسپنسر بھی بتائیں جن کا انشاء اللہ کسی دوسری ملاقات میں تذکرہ کریں گے کیونکہ سچ ہے کہ ... سفینہ چاہئے اس بحر میں کرا کے لے

طیب نبوی ﷺ پر ابھی بھی تحقیق ہو رہی ہے اور مسلسل خزانے باہر آ رہے ہیں۔ ہمارے ملک میں علمی پس ماندگی کے باعث اور کچھ سرکاری سرپرستی بھی نہ ہونے کے باعث یہ طریقہ علاج عوام میں مقبولیت نہیں پاسکا۔ ہم انفرادی طور پر اپنا تجربہ بتاتے ہیں کہ یہ جڑی بوٹیاں بھارت، چین، امریکہ اور جاپان سے منگواتے ہیں۔ ملکی جڑی بوٹیوں سے بھی مکمل استفادہ کر رہے ہیں۔ خاندانی نسخہ جات اور ادویات کے اوزان کا جو علم سینہ بہ سینہ ہماری نسل تک منتقل ہوا ہے وہ علم لوگوں تک پہنچا رہے ہیں۔ تاہم اگر ملک میں کوئی ہیلتھ لاء بنے اور ہمیں سرکاری سرپرستی ہو تو چھوٹے بڑے امراض کے حل کے لئے بیرون ملک جانے اور وسائل کے بے دریغ استعمال سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔“

**”ڈاکٹر صاحب جب آپ خام مال درآمد کریں گے تو لازماً ادویات کی قیمتوں میں اضافہ بھی ہوگا۔ عام آدمی گرائی کے اس دور میں مہنگے علاج معالجے کیسے کرائے؟“**

”طیب نبوی ﷺ اور بائیو انرجی سسٹم اتنا بھی مہنگا نہیں اور جان ہے تو جہاں ہے۔ ہم نے اپنی اراضی پر آرکینک کھاد سے جڑی بوٹیوں کی

دنیاے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح و بقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا“

کا شکاری شروع کی ہے۔ بیرون ملک کی نرسریوں سے ایسی محفوظ کھاد بھی منگوائی ہے جس کے استعمال سے فصل میں کیڑ نہیں لگتا۔ ایسی کھاد کے استعمال سے ایک ایکڑ زمین سے 40 من گئی مقدار کی فصل اگائی جاتی ممکن ہے۔ ہمارے ہاں مسئلہ یہ ہے کہ گندے پانی سے کھاد تیار کی جاتی ہے اور عام سبز یوں کی کا شکاری کے لئے بھی نیمیکل کھاد استعمال ہو رہی ہے اسی وجہ سے پھانسیں یعنی جگر کی بیماریاں لاحق ہو رہی ہیں اور ہماری فصلوں کو مشرات سے محفوظ کرنے کے لئے جراثیم کش ادویات کا استعمال بھی نہایت مضرت ہے۔ اگر یہ آرکینک کا شکاری کا محفوظ ترین طریقہ اپنایا جاتا ہے تو ہم کئی بیماریوں پر قابو پا لیں گے۔“

**”ہماری بیشتر خواتین شادی سے پہلے عمومی صحت پر دھیان دیتی ہیں اور بعد میں اپنے آپ سے لاسلط ہو جاتی ہیں انہیں کوئی مشورہ دیں؟“**

”شادی کے بعد تو سنبھلنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ازدواجی

**”مزید کن امراض میں حکمت اور جڑی بوٹیوں کے اس فن سے استفادہ حاصل کیا جاسکتا ہے؟“**

”بریسٹ کینسر، جو آج کل پاکستانی خواتین میں اس کی شرح بڑھ رہی ہے۔ آپ کو ایلوپیتھک پر اعتماد ہے تو ہی علاج کروائیں مگر ساتھ ہی ساتھ 90 دن کے ایک کورس سے ریڈی ایشن اور کیموتھراپی کے اثرات زائل ہو سکتے ہیں جس کے کوئی ضمنی اثرات ہرگز نہیں ہیں۔“

اسی طرح اور رین کینسر کی شرح بھی کم نہیں، میڈیکل سائنس کے پاس اس کینسر سے نبھنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے اور ہی کا اخراج، لیکن ذرا سوچئے کہ جس نوجوان خاتون کی شادی کو بہت عرصہ بھی نہ گزرا ہو اور جو فی الحال صرف ایک اولاد کی ولادت سے گزری ہو اس کے سامنے ابھی پوری زندگی پڑی ہوتی ہے۔ ماشاء اللہ طیب نبوی ﷺ کا یہ احسان ہے کہ اس طریقہ علاج سے خاتون نارمل بھی ہوئیں اور 5 بچوں کی ماں بھی بنیں۔ اسی طرح مانا جاتا ہے کہ اس علاج کے سو فیصدی مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہڈیوں، جوڑوں کے دردوں، مہروں میں خلاف آ جانا اور قریب قریب معدوری کی زندگی سے بچاؤ کے لئے بھی طیب نبوی بہترین طریقہ علاج ہے۔ ان تمام امراض میں ملڈ پریشر کا بنیادی کردار ہوتا ہے۔ انسانی ہارٹ لائن Spinal Cord کے درمیان سے گزرتی ہے اگر اس دوران کوئی رگ دب جائے یا کٹ جائے تو آدمی عمر بھر کے لئے مفلوج ہو سکتا ہے۔ ایسے امراض کے لئے ہمارے پاس مخصوص کیمیشم ہیں جو ان مریضوں کو تجویز کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بے اولادی کا مرحلہ بھی ہے۔ اگر عورتوں میں ہارمونل سسٹم درست نہ رہے، موٹاپا ہو جائے یا تھنای رائڈ کے غیر فعال ہونے کی کیفیت ہو اور اگر مرد نشیات کے عادی ہوں تو مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض افراد میں Genital اور بعض میں Physical اور ماحولیاتی وجوہات ہوتی ہیں۔ جدید تشخیصی سہولتوں کی وجہ سے ہانچ پرن کی تشخیص اور اسباب کا پتہ چلانا آسان ہو گیا ہے۔ مردوں میں بھی وزن کی زیادتی، اعصابی دباؤ، نشیات اور تھپا کوٹھی، ابتدائی یا ثانوی یا بچھ پرن کے سبب بن سکتی ہے اور غذائی قلت یا بے اعتدالی کے سبب عام جسمانی کمزوری بھی جراثیموں کی افزائش میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ دنیاے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح و بقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔“

**”آپ خاندانی نسخہ جات کے ساتھ ساتھ جدید ٹیکنالوجی کو بھی یہاں اپناتے ہوئے ہیں اس کا رسپانس کیسا مل رہا ہے؟“**

”نوجوان ہم پر اعتماد کرتے ہیں وہ ہر بل ٹریٹمنٹ کے رمز کو سمجھ چکے ہیں کیونکہ وہ دیکھ رہے ہیں کہ مغرب میں جاپان اور چین میں اس بائیو انرجی ٹیکنالوجی سے مستفیض ہونے والوں کی تعداد دن بدن بڑھ رہی ہے۔“





## دیکھتے بچے کھیلنے کھلتے کہاں گئے؟

رضاعلی عابدی

کس بچوں کی پاکیزگی پر مجرمانہ حملے کرنے کی وہانے تو دماغ کو ماؤف کر دیا ہے۔ جوان لڑکیوں کی اجتماعی آبروریزی کے الفاظ اتنی کثرت سے لکھے جا رہے ہیں کہ ان کی دہشت زائل ہونے لگی ہے۔ ملک کے ایک علاقے میں مردوں نے سارے کام چھوڑ کر لڑکیوں کو خوار کرنے کا پیشہ اختیار کر لیا ہے۔ بچوں کو اٹھا کر لے جاتا جیسے روز کا معمول بن گیا ہے۔ ایک ادیب عمر چوکیدار نے چھ برس کی ایک بچی کو خاک میں ملایا اور مارگرھر کے پیچھے پھینک دیا۔ اسی روز



پڑا گیا اور دو جوتے پڑے تو اس نے سب کچھ اگل دیا۔ اس سے پوچھا گیا کہ یہ تمہیں کیا ہو گیا تھا۔ کہنے لگا کہ اخباروں میں آئے دن اس طرح کے قصے پڑھتا تھا سوچا کہ آ کر دیکھوں کیسا لگتا ہے۔ حال ہی کی بات ہے کہ پولیس کے ایک اہلکار نے ایک جوان لڑکی پر مجرمانہ حملہ کیا اور اس کو پہاڑی سے نیچے پھینک کر فرار ہو گیا۔ دشمنوں سے چور لڑکی اپنی ماں کے ساتھ تھانے گئی۔ مجھے یقین ہے کہ اب دونوں سوچ رہی ہوں گی کہ تھانے نہ گئے ہوتے تو بہتر تھا۔ ایک اور لڑکی کی عزت لٹی، وہ تھانے لٹی دیکھا کہ عزت لوٹنے والے تھانے کے غلے کے ساتھ بیٹھے مڑے سے چائے پی رہے ہیں۔ اس قسم کی ہزار داستانیں یوں لگتی ہیں جیسے ہر طرف سے ان گنت تیر تھل رہے ہیں اور ہر باشعور شخص کے دل و دماغ کو جھلکنے دے رہے ہیں۔

ان تمام دکایتوں سے ایک سبق ضرور ملتا ہے۔ بچوں کے ماں باپ دھیان سے سٹیں۔ اپنی حفاظت خود کریں، کسی اور پر انحصار نہ کریں۔ بچوں کو سودا لینے دکان پر نہ بھیجیں جو کوئی انہیں گود میں بٹھا کر پڑھائے اس کو گھر سے نکال دیں۔ کراچی کے ایک ریڈیو اسٹیشن سے بار بار اعلان ہوا کرتا تھا کہ دیکھئے آپ کے گھر کا دروازہ کھلا تو نہیں رہ گیا کہ بچے کھیلنے کھیلنے باہر نہ نکل جائیں۔ بچوں بچیوں کو رشتے داروں سے چوکیداروں اور ملازموں سے بھی بچا کر رکھیں اور ایک آخری مگر بہت ضروری بات:

بچے تو کبھی پیارے ہوتے ہیں۔ قدرت انہیں اسی طرح پیدا کرتی ہے کہ دیکھئے والوں کو ان پر پیار آئے لیکن خدا انہیں اتنا پیار کرنے دیں جتنا قدرت نے بنایا ہے۔ ان کو بڑوں کا اور دلہنوں جیسا لباس نہ پہنائیں، بڑوں کی طرح ان کا میک اپ ہرگز نہ کریں بعض ماں باپ انہیں بیوٹی پارلر لے جاکر ان کا فیشل بھی

دل و دماغ پر زندگی بھر کے لئے بد نما داغ لگا جاتا تھا۔ وہ ٹی وی پر کوئی بیس سال تک ایک پروگرام پیش کرتا رہا جسے بچے بہت شوق سے دیکھا کرتے تھے۔ وہ اپنے سماجی کاموں کی وجہ سے بھی بہت مشہور تھا۔ وہ مرلیضوں کا جی بہلانے کے نام پر مختلف اسپتالوں میں جایا کرتا تھا پھر جب اس کے بچید کھلے تو پتہ چلا کہ وہ پانچ سال سے لے کر پچھتر سال کی عمر تک مرلیضوں کی آبروریزی کی کیا کرتا تھا اور کبھی کبھی تو اس نے مردہ خانے میں جا کر لڑکیوں کی لاشوں کو بھی اپنی ہوس کا نشانہ بنایا۔ اس کی انگلیوں میں درجنوں بڑی بڑی انگوٹھیاں نظر آتی تھیں۔ پتہ چلا کہ ان میں مردہ مرلیضوں کی پتھر کی مصنوعی آنکھیں جڑی ہوئی تھیں۔ عجب بات یہ تھی کہ جب کبھی اس کا کوئی راز کھلتا، لوگ سامنے سے انکار کر دیتے۔ وزیراعظم مارگریٹ تھیچر اسے عظیم انسان سمجھتی تھیں اور مشیروں کی جانب سے شک ظاہر کئے جانے کے باوجود انہوں نے جی سیویل کونوے میں سرکا خطاب دلو کر چھوڑا۔ جب جی سرگیا اور اس کے اندر چھپے ہوئے وحشی کے راز باہر آنے شروع ہوئے تو اس کے ظلم کا شکار بننے والے سکڑوں لوگ سامنے آئے لگے۔ اب جو تفتیش شروع ہوئی تو معلوم ہوا کہ وہ بڑے بڑے اور پھولے ہوئے بالوں، درجنوں انگوٹھیوں والا اور منہ میں موٹا سا سگار دبانے والا دنیا کا جی بہلانے والا جی سیویل انسان نہیں سمجھتا تھا۔ تفتیش مکمل ہوئی تو ہر چند کہ وہ مرچکا تھا، اس کے سارے سرکاری اور شاہی اعزاز چھین گئے، اس کی تمام املاک ضبط کر لی گئیں جو اس کی ہوس کا نشانہ بننے والوں میں تقسیم کی جائیں گی۔

اب مجھے ایک خیال آتا ہے۔ کمیونزم میں ایک مٹن ہوتا ہے جس پر لکھا ہوتا ہے ڈیلیٹ Delete۔ وہ مٹن دباتے ہی اسکرین پر نظر آنے والا سب کچھ مٹ جاتا ہے، ہمیشہ کے لئے اٹھل ہو جاتا ہے۔ اے کاش سائنسدان انسانی ذہن میں کوئی ایسا ایسی مٹن لگا دیں۔ وہ ہم پر بڑا احسان ہوگا کیونکہ اس کا مٹن سبیلے ہی ان گنت محفوظ نظموں۔ اب یہ سننے سے ہولناک منظر ہم سے نہیں دیکھے جاتے۔ کچھ ایسا ہو جائے کہ یہ مٹ جائیں تو شاید باقی زندگی چین سے کٹ جائے۔ میرا زور لفظ زندگی پر نہیں، لفظ شاید پر ہے۔







## ملازمت پیشہ مائیں کو الٹی ٹائم دیں

### زندگی آسان بنائیں، احساس جرم نہ پالیں

کم آمدنی والے خاندانوں سے تعلق رکھنے والی ایسی مائیں جو اپنے شیرخوار بچوں کو چھوڑ کر کام پر جاتی ہیں۔ ان کے بچوں میں سمجھ بوجھ، احساس اور ادراک ان بچوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے جو اپنی ماؤں کے قریب اور جو گھر پر ان کے ساتھ رہتی ہیں۔ یہ تحقیق یوشن کالج میں ہوئی ہے۔ 9 سے 24 ماہ کی عمر کے درمیان کے ان بچوں میں ”رویوں“ سے متعلق مسائل بھی کم پائے جاتے ہیں۔

چھٹیاں اور دیگر وظائف سے بہت حد تک ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔

- کام کرنے والی مائیں بیٹوں سے زیادہ قریب ہوتی ہیں یا بیٹیوں کے؟
- بچے اپنی ملازمت پیشہ ماں کو رول ماڈل کی طرح دیکھتے اور اس کی عزت کرتے ہیں۔ بلا تخصیص جنس بچے ماں سے انیسیت محسوس کرتے ہیں۔ بچے بھی ماؤں کے ورک انشیل کو دھیان میں رکھ کر مطالبے کرتے ہیں۔

تاہم ملازمت کا مقصد بچوں کو دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑ کر چلے جانا ہرگز نہیں ہے بلکہ ضروری ہے کہ آپ کا بچوں سے گہرا تعلق استوار رہے کیونکہ آپ بچے اور اس کی زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔ وہ آپ کو اور آپ انہیں قریب سے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر بچے عدم توجہی کا شکار ہوں گے اور اپنے آپ کو نظر انداز ہوتا ہوا محسوس کریں گے تو بچوں کے رویوں میں بگاڑ پیدا ہوگا خواہ ان کی مائیں گھر میں رہتی ہوں یا باہر کام پر جاتی ہوں۔

- آپ اپنی ڈیسک پر فرصت کے جتنے لمحات بھی پائیں گھر پر ایک فون ضرور کر لیجئے۔ بچے اس وقت کیا کر رہے ہیں؟ ان کا لچلچاہٹ یا سنسنیکس وقت پر مکمل ہوا؟ انہیں اس وقت کیا کرنا چاہئے؟ کیا انہوں نے اپنا ہوم ورک مکمل کر لیا؟ نہا دھولیا؟ دوپہر کا قہلو (آرام) کیا یا نہیں؟ اور شام کو انہیں کوئی اضافی چیز تو درکار نہیں؟ اگر آپ اپنے فرائض منصبی (دفتری اور گھریلو) اچھی طرح انجام دے رہی ہوں تو پھر بچوں کو شکایت کا جواز نہیں رہتا۔

- اپنے بچوں کو محدود وقت میں بھرپور توجہ، محبت اور پیار دیں تو پھر کام کرتے ہوئے احساس جرم کا شکار بھی نہیں ہونا پڑتا۔ زندگی کو آسان بنانے، ان ہی بچوں کی معاشی کفالت کرنے اور اچھی زندگی گزارنے کا خواب یقیناً ایسا ہدف نہیں جو ایک دوسرے کے تعاون سے حاصل نہ کیا جاسکے۔

بلدان کی آمدنی میں بھی اضافہ ہوا۔

ملازمت پیشہ خواتین اکثر اپنے گھر سے باہر اور بچوں سے دور رہنے کی وجہ سے احساس جرم کا شکار رہتی ہیں لیکن تحقیق کے مطابق ملازمت پیشہ مائیں گھروں میں رہنے والی ماؤں کی نسبت اپنی زندگیوں سے زیادہ مطمئن، صابر اور شاکر ہوتی ہیں۔ ایسی مائیں گھر میں رہنے والی کل وقتی گھریلو ماؤں سے زیادہ کام کرتی اور اپنے وقت کو بڑی خوبصورتی سے تقسیم کر لیتی ہیں۔ جس میں ملازمت کے ساتھ اپنے شوہر، بچوں اور خاندان کے دیگر افراد کا بھی خیال رکھتی ہیں۔ ایسی خواتین اپنے محدود وقت میں کئی امور انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور گھریلو ماؤں کی نسبت شکوہ شکایت کم کرتی ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں اس کی اہم وجہ ایسی خواتین کی اکثریت کو یہ احساس ہوتا ہے کہ شاید وہ اپنی ملازمت کی وجہ سے اپنے گھریلو خاندان کو زیادہ وقت نہیں دے پائیں۔ اس لئے وہ محدود وقت میں بڑے صبر و شکر سے اسے کو الٹی ٹائم میں بدلنے کی خواہشمند ہوتی ہیں۔

محققین کا کہنا ہے کہ کم آمدنی یا متوسط آمدنی والے خاندانوں کے بچے اپنی ماؤں کے کام کی وجہ سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ ڈیولپمنٹل سائیکالوجی جرنل کے مطابق بچوں پر ان کی ماؤں کی غیر موجودگی کے اثرات مختلف معاشروں کے لحاظ سے مرتب ہوتے ہیں۔ مختلف معاشرتی اور ثقافتی رویے، بچوں کی دیکھ بھال، والد کی توجہ اور ماں کا الٹی ٹائم دینا۔ یہ تمام عناصر بچوں کی شخصیت اور رویے پر بھرپور اثر ڈالتے ہیں۔

نیشنل سینٹر فار ایجوکیشن اسٹڈس کے سروے کے مطابق 2001ء میں 10,700 بچے پیدا ہوئے تھے۔ جن میں 31 فیصد مائیں ایسے تھیں جو بچے کی پیدائش کے دو برس تک بیرون گاہ تھیں جبکہ 58 فیصد مائیں اپنی زچگی سے کچھ عرصہ پہلے تک کام کرتی رہیں اور 10 فیصد مائیں بچے کے 9 سے 24 ماہ کی عمر تک کام کرتی رہیں۔ اب ان میں سے خواتین کی اکثریت لیبر مارکیٹ میں مستقل 5 سال سے کل وقتی ملازمت کر رہی ہیں۔ تحقیق کے مطابق بچے کی پیدائش کے بعد نہ صرف وہ زیادہ ذمہ داری سے ملازمت کرتی رہی ہیں

کام کرنے والی خواتین کے بچوں میں

5 برس کی عمر تک رویوں، جذبات سے متعلق خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بہت سے مغربی ملکوں میں مقامی باشندوں کو بچوں کی نرسری کے دور شروع ہونے تک ملازمت کرنے سے روکا جاتا ہے اور اس پابندی کے عوض بچوں کو ضروری بنیادی اخراجات کے لئے مالی اعانت کی جاتی ہے۔ ماؤں کو زچگی کی





# غزل اس نے چھیڑی

## جمال احسانی

ہے جس کے ہاتھ میں پتھر، اسے گماں بھی نہیں  
کہ فکر آئینہ جسم و جاں یہاں بھی نہیں  
اب اس نے وقت نکالا ہے حال سننے کو  
یہاں کرنے کو جب کوئی داستاں بھی نہیں  
وہ دل سے سرسری گزرا، کرم کیا اس نے  
کہ رہنے کو مقمل تو یہ مکاں بھی نہیں  
زمین پیروں سے نکلی تو یہ ہوا معلوم  
ہمارے سر پر کئی دن سے آساں بھی نہیں  
سفر میں چلتے نہیں عام زندگی کے اصول  
وہ ہم قدم ہے مرا جو مزاج داں بھی نہیں  
مرے ہی گھر میں اندھیرا نہیں ہے صرف جمال  
کوئی چراغ فروزاں کسی کے ہاں بھی نہیں

## کرامت بخاری

یہ بادل غم کے موسم کے جو بھٹ جاتے تو اچھا تھا  
یہ پھلے ہوئے منظر سمٹ جاتے تو اچھا تھا  
یہ دل تاریک چہرہ ہے اسے روشن کرو آ کر  
یہ دن تاریکیوں والے جو کٹ جاتے تو اچھا تھا  
مقام دل کہیں آبادیوں سے دور ہے شاید  
مگر یہ فاصلے دل کے سمٹ جاتے تو اچھا تھا  
یہ دور جس ٹوٹے تو ہم اپنا بادباں کھولیں  
مگر باد مخالف میں جو ڈٹ جاتے تو اچھا تھا  
کہیں گرد ملامت سے کہیں گرد ندامت سے  
یہ چہرے گرد گردوں سے جواٹ جاتے تو اچھا تھا

## محبوب خزاں

ہم آپ قیامت سے گزر کیوں نہیں جاتے  
جینے کی شکایت ہے تو مر کیوں نہیں جاتے  
کتراتے ہیں، بل کھاتے ہیں گھبراتے ہیں کیوں لوگ  
سردی ہے تو پانی میں اتر کیوں نہیں جاتے  
آنکھوں میں چمک ہے تو نظر کیوں نہیں آتا  
پلکوں پہ گہر ہیں تو بکھر کیوں نہیں جاتے  
یہ بات ابھی مجھ کو بھی معلوم نہیں ہے  
پتھر ادھر آتے ہیں ادھر کیوں نہیں جاتے  
تیری ہی طرح اب یہ ترے بھر کے دن بھی  
جاتے نظر آتے ہیں مگر کیوں نہیں جاتے  
اب یاد کبھی آئے تو آئینے سے پوچھو  
محبوب خزاں شام کو گھر کیوں نہیں جاتے



کتنے برس بیت گئے خوابوں کی سرزمین پر آبلہ پانی کرتے اب تو یہ بھی یاد نہیں رہا تھا۔ بیکری، فیکٹری اور کارخانوں میں چوری چھپے غیر قانونی طور پر کام کرنے کا خوف ساری خود اعتمادی ریت کر چکا تھا۔

فرنیچر فیکٹریوں میں کام کر کے ہاتھوں کی کھال ادھڑ گئی تھی، ہر وقت پوروں میں سوئیاں چھتی رہتیں۔ نائٹ شفٹوں نے آنکھوں میں مستقل سرخی کو جگہ دے دی تھی اور پورے خانے کے خون میں لٹھڑے ہوئے جانور پیٹھ پر لا دلا دکر بدھیاں پڑ گئی تھیں۔

لیکن برسوں کی اس شب و روز مشقت کے باوجود مالی طور پر وہیں کھڑا تھا جہاں سے چلا تھا۔ اس کے علاوہ بے سکونی اور تنہائی کا جان لیوا احساس کینسر کی طرح اندر ہی اندر در تک پھیلتا چلا گیا تھا۔ کتنے پہل صراط تھے غم روزگار کے جنہیں برسوں سے طے کر رہا تھا۔ ہر روزگاری کی صورت میں کئی کئی وقت خالی پیٹ سوتا، بیماری کی صورت میں علاج کو ترسنا، کہ ہر سہولت کے حصول کے لئے قانونی تحفظ درکار تھا، پیار سے بولی کہے جانے والے پولیس مین کی سیاہ وردی پر بھی رو پہلی بیٹیوں کی دوری کی جھلک ہی عیروں تلے زمین کچل پاتی تھی۔

اس کے چاروں طرف خوف و اضطراب کی دیواریں جتنی ہوئی تھیں۔ اس کے باوجود یوں لگتا جیسے عالم برزخ میں بے وزن پتے کی طرح لڑکھڑاتا پھر رہا ہو۔ آہٹ بھی ہوتی تو پسینے کی تریوں میں نہا جاتا جیسے وردی پوش پولیس چاروں طرف سے بلخار کو بڑھتی چلی آ رہی ہو۔ بے یقینی اور غیر محفوظ ہونے کے مجرمانہ احساس نے ہر طرف سے پیٹ کر رکھ دیا تھا۔

محفوظ جسے پتہ بنا کر منزل تک پہنچا تھا اس نے حق دہتی اس طرح ادا کیا کہ جس بٹنے اسے اپنی روپوشی کے رز کی قیمت ندادا کرتا وہ جھمکیاں دینے آ موجود ہوتا۔ یہ تو اسے بعد میں معلوم ہوا کہ محفوظ اصل کاروباری نہیں تھا۔

اس روز بھی مایوسی اور پچھتاؤں نے اس کے اندر لگاڑ پچھاڑ مچا رکھی تھی۔ آتش دان میں جتنے مصنوعی انگاروں کو دیکھ کر ہزاروں میل کے فاصلے پر برسوں پہلے کلکھلانے والا تو ایاد آ گیا۔

”کئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ تھے پندے تھوڑا سا کھالے۔“  
سانے میں ڈوبے ہوئے کمرے میں بند آنکھوں کے سامنے فردوس کا سراپا ڈھلتی جونی پر محبت کی چادر اور سوسے ساگ روٹی کھانے کی دعوت دے رہا تھا۔ ایسے میں محفوظ اس کے خون پسینے کی کمانی میں روپوشی کے راز کی قیمت وصول کرنے پہنچا تو وہ دے دے بھڑا کرے اے گھورتا ہی چلا گیا۔

”وکیہ مختار بننے کی ضرورت نہیں۔ مجھے پتا ہے آج کل تیرے پاس روزگار ہے اور آج تیری پکھار کا دن ہے۔ سیدھے بھاء میرا حصہ نکال دے نہیں تو سانس لئے بغیر تیری سرال پہنچ کر دم لوں گا۔“ محفوظ نے آرمودہ دھمکی دی۔

”تو کیا پیچھے کا میری سرال لے آج میں خود ہی فیصلہ کئے دیتا ہوں جو ہونا ہے ایک ہی بار ہو جائے۔“ مختار زمانے سے بند پکی حلی کے آگے گڑے پھاٹک کی طرح کھٹاؤ کھٹائی چلا گیا۔ اس نے راہ روکے محفوظ کو ایک طرف کرتے ہوئے دم لئے بغیر اپنی زبوں حالی کی داستان پولیس اسٹیشن جا سنائی۔

اور اب اس کی تقدیر کا فیصلہ آنے والے کل کے سورج سے وابستہ ہے۔ کہ آیا اسے اس بورے کے لئے جیسے ملک میں رہنے کی اجازت ملے گی یا ڈیپورٹ ہونا اس کا مقصد ٹھہرے گا۔ وہ جو اس سرزمین پر خواب چننے آیا تھا ایک اور خواب دیکھ رہا تھا۔

”اے خدا، اس اتنا کر، اتنی عطا کہ آنے والے کل کی صبح سارے گھر یال بند ہو جائیں کہ جن پر اس بستی کے شام و صبح کا انحصار ہے، اے خدا، اے خدا۔“



شاہد احمد

آخری قسط

ہزاروں شاخصیں ہیں جن میں ان شاخوں سے پچاس گنا پتے ہیں اور ہر پتے کے ساتھ چھل کی جگہ پونڈ لگے ہوئے ہیں جو ہاتھ ہلائے بغیر ہوا کی جنبش سے کپے ہوئے پھل کی طرح خود بخود جھولی میں آگرتے ہیں۔

محفوظ نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا۔ گوشت کی دکان کے اوپر میلے قاتلین والا بیڈسٹ جس میں ہلوں کے بجائے بجلی سے چلنے والا چولہا لگا تھا اور غسل خانے کے نام پر کھڑے کئے گئے پارٹیشن میں گرم پانی کا شاور۔ یہ محفوظ کی رہائش گاہ تھی۔ اس بیڈسٹ میں محفوظ کے علاوہ دو اور لوگ بھی سوتے تھے۔ چوتھا گدا مختار کا ڈالا گیا تو اس کا ایک چوتھا حصہ کمرے میں اور بقیہ غسل خانے میں تھا۔ لیکن اس کے باوجود بہت خوش، بے حس و دردتھا۔

پہلا بھٹہ وہ آکسفورڈ اسٹریٹ، پکاڈلی، ٹرافلگر اسکوئر، بکنگھم پیلس اور میڈم تساؤ کا میوزیم دیکھ کر آکھیں پھاڑتا رہا۔ اس کے بعد محفوظ نے اس کی ری تھینی اور اسے گوشت کی ڈیوریز اتارنے، دکان کے اندر پوچھا مارنے اور باہر بھاڑ دیکھنے کے علاوہ اٹھک بیٹھک کے تمام کاموں پر جوت دیا۔

پلک جھپکتے ایک مہینہ ختم ہو گیا۔ ہر چند کہ وہ موجودہ صورتحال سے خوش نہیں تھا لیکن مستقبل میں بہتر حالات کی امید اسے رزیز کر کے ہوئے تھی۔ اس کے چہرے پر جنت چھن جانے کے اذیت ناک خیال کی زردی کھنڈی دیکھ کر محفوظ نے اپنے سنہری مشورے سے نوازا۔ کتنا خوبصورت تھا یہ چھوٹا سا پانچ حرفی لفظ ”روپوش۔“

لیکن اس لفظ کے ساتھ منسلک وقت و حالات کی بھاگ اڑائی ظالم لہروں کی ہیبت سے وہ ناواقف تھا۔ وہ تو جب قدم قدم پر اس لفظ کے آسب نے گھیراؤ کیا تب پتا چلا کہ قانون کے خوف سے سبے ہوئے لب کھولنے کا یا راند رکھنے والے آدمی اور کاٹھ کے پتے میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ وہ چھوٹا سا سنہری لفظ جس میں اس نے پناہ لی تھی اندھیری گھٹا ثابت ہوا۔

وہ تیلیوں پر چہرہ دکائے تو اسے ہٹنے کا تماشا دیکھنے لگی۔  
”اری مخوس یہ کیا کرے ہے؟“

بھجائے فوراً سے بھی پہلے، اماں نے اچانک وارد ہو کر کلکھلاتے ہوئے تو اسے پر ڈھیروں راکھ جھونک دی۔ ”کچھ خبر ہے تجھے تو اسے کا ہنسا خیر کی خبر نہ ہوئے ہے۔“ وہ قہر قہر کانپ رہی تھی۔

”ہونہ! اتنا اچھا لگ رہا تھا جگر جگر ہنسا تو اسے کر سارا کھیل لگا دیا۔“  
فردوس نے چڑ کر بیڑاری سے منہ بنایا۔ مختار نے نیم چھتی کی جھری سے سارا منظر دیکھتے ہوئے دانت بیٹیں کراٹھیاں چٹخائیں!  
”جہالت، غربت اور تو ہم یہ ہے اس گھر کی دولت۔“

دوسرے روز اس گھر میں طلوع ہونے والی صبح کی مختار کو آج تک خبر نہیں کہ تو اسے کا ہنسا واقعی خبر کی خبر نہیں تھی یا صرف تو ہم تھا۔ وہ تو اسی روز رات کے اندھیرے میں فردوس کے مستقبل کی تمام تر روشنی چرا کر لمبی مسافتوں پر روانہ ہو گیا تھا۔

”دیکھنا اماں! میں کتنی جلدی واپس لوں گا۔ تب فردوس کو ان بے حقیقت بے رنگ کٹی پیڑھیوں سے سفر کرتے پچاسوں بار کے چھلوائے زیورات کے بجائے نئے نئے ذیرائن کے چھماتے ہوئے زیوروں سے لا دوں گا۔ دنیا دیکھے گی مختار محمد نے کس شان سے بہن کو رخصت کیا ہے۔ کتنی بار تمہیں سمجھا نا چاہا مگر تمہاری سمجھ میں میری بات نہ آ سکی۔ بھلا بتاؤ کہیں کوچوان باپ کے کلرک بیٹے بہنوں کی ڈولیاں اٹھایا کرتے ہیں وہ تو جیتی جاگتی تھیں ایک گھر سے دوسرے گھر پہنچاتے ہیں۔“

بیتھر وائز پورٹ پر اینیگریشن افسر نے ایک مہینے کے قیام کی مہر لگا کر پاسپورٹ اس کے حوالے کیا تو اسے لگا اس نے دنیا جیت لی۔ وہ دنیا جہاں درختوں کی بھر مار ہے، انچ انچ پر جھنڈ کے جھنڈ ٹھڑے ہیں اور ہر درخت کی

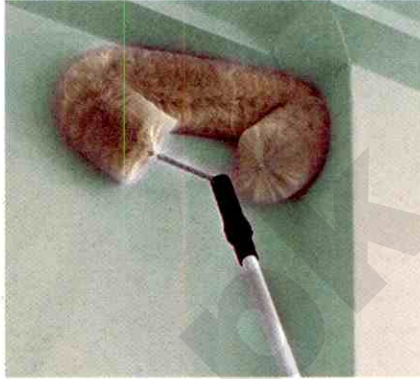


## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس



پاؤڈر اور بیکنگ پاؤڈر رکھیں اور ڈوری سے باندھ دیں۔ چاہیں تو اس کا ایک سرائی بیک کی طرح لمبائی میں زیادہ رکھیں اس طرح استعمال میں بھی آسانی ہوگی۔ پیروں سے بھی Smell بس جائے تو اس پر خاص توجہ کی ضرورت ہے مختلف قسم کے فنگل اور بیکٹیریل انفیکشن، پیروں میں زیادہ پسینہ آنے کی شکایت ایسی وجوہات ہیں جن کا باقاعدہ علاج ضروری ہے اس کے لئے جلدی امراض کے ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروالیں۔

مکڑی کے جالے بہت جلدی لگ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کا کوئی موثر طریقہ ہوتا ہے یا نہیں؟  
شبانہ یوسف۔ کوٹری



جالے صاف کرنے سے پہلے متاثرہ مقامات پر جراثیم کش اسپرے کر دیا کیجئے پھر 24 گھنٹہ کے بعد جالے صاف کیجئے سب سے پہلے چھت اور دیگر اونچی جگہوں سے صاف کیجئے پھر دیواروں کے کونوں اور فرنیچر کے اطراف سے صاف کر لیں آخر میں سب سامان کو بھڑان سے صاف کرنے کے بعد جھاڑو لگا کر صفائی مکمل کر لیں۔ اس کام کو مکمل کرنے

کے بعد مونسٹل کے کپڑے کو بھگو کر زری سے نیچڑیں اس پر نمک چھڑکنے کے بعد جالے صاف کرنے والے برش پر یہ کپڑا پلٹ دیں اور چھت اور دیواروں کے کونوں پر اچھی طرح پھیر دیں۔ اس طرح جالے جلدی نہیں لگیں گے۔

آپا اگر Yeast کے بارے میں ایسا لگے کہ وہ خراب ہو گیا ہے یا نہیں تو اس کا تعین کیسے کیا جائے۔ اگر ممکن ہے تو پلیمز بتادیں؟ امینہ خان... ٹنڈو جام  
ایک نیبل اسپون Yeas ایک ٹی اسپون چینی اور ریسپی میں جو لیکوئیڈ یعنی دودھ یا پانی استعمال کرنا چاہتی ہوں اسے نم گرم کرنے کے بعد دونوں اجزاء اس میں شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر 10-5 منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھیں۔ اگر اس میں بلبل بننے لگیں تو اس کا مطلب ہے کہ یہ قابل استعمال ہے۔ بصورت دیگر آپ کو تازہ Yeast لا کر استعمال کرنا ہوگا۔



ہمارے ہاں کھانا پکانے کے لئے صرف کونگ آئل استعمال کیا جاتا ہے بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ شیر خورمہ، زردہ بناتے وقت کونگ آئل کی بیک آنے لگتی ہے۔ لعلی ارشاد... حیدر آباد



شیر خورمہ، زردہ یا کوئی بیٹھا بناتے وقت خیال رہے کہ کونگ آئل کی مقدار حد سے تجاوز نہ کرنے پائے اور پسند کریں تو اس میں چند ایک چھوٹی الائچی، لوگ، دارچینی یا ان میں سے کوئی ایک یا دو اجزاء شامل کر لیا کریں۔ انہیں تیل میں ہلکا سا

ہمارے چائے کے کپ باہر سے تیز رنگوں کے ہیں جبکہ اندرونی جانب سے سفید ہیں انہی سفید حصوں پر چائے اور کافی وغیرہ کے براؤن سے نشانات پڑ گئے ہیں جو کہ دھونے پر بھی صاف نہیں ہو رہے کوئی تو صل پلیمز بتادیں۔ میرا پسندیدہ پیالوں کا سیٹ ہے۔ شیخ پروین... ٹنڈو آدم



چائے کی پیالوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کر لیں اور تمام نشانات پر ٹوچ پٹ لگا دیں کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اور خشک کر لیں۔ ان نشانات سے بچنے کے لئے چائے اور کافی کے کپ استعمال کے فوراً بعد دھو لینے چاہئیں اور گاہے بگاہے سفید سرکہ طے پانی میں ایک دو گھنٹہ کے لئے بھگو دیا کریں۔ کپ چمکدار بھی رہیں گے اور جراثیم سے بھی پاک ہو جائیں گے۔

کڑکڑانے کے بعد ترکیب کے مطابق زردہ یا شیر خورمہ جو چاہیں تیار کیجئے۔ اس موقع پر یہ کہنا بے محل ہرگز نہ ہوگا کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا معیاری کونگ آئل نہ صرف کھانوں کی لذت اور ان کی اصل خوشبو اجاگر کرتا ہے بلکہ گھر کے تمام افراد کو صحت اور بہترین نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسی اصول کو کھانا کھانے اور پکانے میں استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے انتخاب کے وقت ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ان اشیاء کو خشک جگہ پر رکھنا بھی ضروری ہے۔ بناتے ہو یا کونگ آئل ہمیشہ چولہے سے دور رکھئے۔ استعمال کے بعد دھککن وغیرہ اچھی طرح بند کر دیجئے تاکہ پانی یا بیرونی عناصر کے اس میں شامل ہونے کے خطرات سے حفاظت کو یقینی بنایا جاسکے۔

اسکول، کالج اور آفس جانے والے بچے اور بڑے عموماً بند جوتے پہنتے ہیں اس وجہ سے اکثر ان میں بیک پیدا ہو جاتی ہے کافی پریشان کن مسئلہ ہے کیونکہ بیان کے پیروں میں بھی بس جاتی ہے۔ ماریہ ہاشمی... رحیم یار خان  
باہر سے آنے کے بعد جوتے اتار کر فوراً الماری وغیرہ میں مت رکھیں ان میں موجود نمی مزید نقصان دہ ہو سکتی ہے لہذا بہتر یہ ہوتا ہے کہ کھلے ہوا دار ریک میں رکھے جائیں اس کے علاوہ ملل کی چھوٹی چھوٹی بوتلیاں بنائیں ان میں ہلکے



ہے۔ دوبارہ برش سے صاف کر دیں۔ جب چاچیں یا نیدان صاف کریں اور جب مہلت ہو انہیں دھو کر خشک کر لیں۔

آپ ابھی ٹماٹر بہت مہنگے ہو جاتے ہیں اور کبھی سٹے، پلیز کوئی ایسا طریقہ بتا دیں کہ انہیں محفوظ کیا جاسکے میں نے انہیں چوپ کر کے فریز کیا تھا لیکن سالن میں شامل کئے تو ٹھیک نہیں رہے؟ صاعقہ انجم... لاہور



آپ نے درست فرمایا جب بھی ٹماٹر فریز کرنے ہوں انہیں دھو کر خشک کر لیں اور بغیر چوپ کئے فریز کر لیں۔ جب کھانا پکانیں تو کچھ دیر قبل انہیں سادہ پانی میں بھگو دیں۔ چھلکے کی جانب سے تھوڑے نرم ہو جائیں تو چھلکا اتار کر ٹماٹر چوپ کر لیں، اب چاچیں تو بلینڈر میں بلینڈ کر کے پیسٹ کی شکل میں مصالحہ کے ساتھ بھونیں یا پھر باریک چوپ

کر کے مصالحہ میں اچھی طرح بھون لیں اور پھر سبزی وغیرہ شامل کر لیں اور ترکیب کے مطابق پکالیں۔ اگر محض چند روز کے لئے محفوظ کرنا ہو تو ٹماٹروں کے موٹے سلاکس کاٹ کر ہر سلاکس کے چار کٹوںے کر لیں اور موٹے گینج کی کڑائی یا دھچکی میں ڈال کر لکڑی کے پیچھے سے مسلسل چلاتے ہوئے پکا کر پانی خشک کر لیں، گاڑھے پیسٹ کی شکل میں آجائے تو معمولی سی مقدار میں کوئلے آئل شامل کر لیں۔ تین سے چار منٹ مزید بھون کر چوبیسے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ بول میں فریج میں رکھ دیں یہ پیسٹ چکن، مٹن اور بیف کے کھانوں میں بہت عمدہ رہتا ہے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### دورنہ

اس کوٹھٹ میں پہلی پوزیشن کنول ٹار (ملتان) نے حاصل کی۔  
فرنیج سے بیک دور کرنے کے لئے اسے صاف کرنے کے بعد کسی کپڑے پر سفید سرکہ لگا کر ایک دفعہ صاف کر لیں، جراثیم کا خاتمہ ہوگا اور بیک جاتی رہے گی۔  
اس ماہ کے کوٹھٹ میں عائشہ عزیز۔ رحیم یار خان اور روبینہ مشتاق۔ صادق آباد رزپ قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

آپ میرے منہ میں کبھی کبھی بیک آنے لگتی ہے جو کہ کافی شرمندگی کا سبب بنتی ہے۔ بظاہر کوئی منہ یا پیسٹ کی بیماری بھی نہیں ہے۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

بسا اوقات کسی مخصوص غذا کے استعمال سے بھی یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو نو تھ پیسٹ کی مدد سے اچھی طرح صاف کر لیا کیجئے۔ اسی طرح بعض دیر ہضم غذائیں بھی ایسی کیفیت کا شکار کر دیتی ہیں۔ صبح نہار منہ ایک گلاس سادہ پانی پیا کیجئے اور سونف، ناریل، دھنیہ کی گری اور تھوڑی سی مصری ملا کر ایک ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کر لیں دن میں دو تین مرتبہ خاص طور پر کھانے کے بعد تھوڑا سا آمیزہ اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ چھوٹی الائچی کا استعمال بھی مفید ہے۔ ساتھ ہی پہلی فرصت میں کسی اچھے ڈینٹسٹ سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔



میری آنی بروز کروالی ہیں میں بہت کوشش کرتی ہوں کہ یہ سیدھی نظر آئے لیکن ہر مرتبہ ناکامی ہوتی ہے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟



ایک مرتبہ تحریک یا ٹویز کرنے سے عام طور پر آنی بروز کا ہیپ تبدیل نہیں ہو پاتا۔ اس کے لئے ان کی نشوونما کو بہتر بنانا بھی ضروری ہے۔ روغن بادام یا کیسٹر آئل لگا کر سوائیں۔ اس سے یہ گھٹنی اور گہری ہوگی اور آپ با آسانی مطلوبہ ہیپ کی آنی بروز بنا سکیں گی۔ یہ کس قدر صبر آزمایا کام ہے۔ کروکے اندرونی حصے کے بالوں کو اچھی طرح اگنے دیں ارد گرد کے روغن تحریک سے صاف کرتی رہیں۔ ایک سے دو ماہ میں اپنی پسند کا ہیپ دینے میں کامیاب ہو جائیں گی۔

ہمارے ہاں کارپٹ کے بنے ہوئے ڈور میٹس یا پائیدان ہیں ان میں بہت جلدی گردوغبار جمع ہو جاتا ہے۔ اتنی جلدی انہیں دھونا اور خشک کرنا میرے لئے ممکن نہیں ہے؟ کلثوم جہاں... فیصل آباد

کارپٹ کے بنے ہوئے پائیدان صاف کرنے کے لئے پہلے انہیں کارپٹ صاف کرنے والے برش کی مدد سے اچھی طرح صاف کر لیں پھر اس کا رخ تبدیل کر کے زمین پر دوبارہ بچھا دیں۔ اب سینوں والی جھاڑو سے پائیدان کو جھٹک کر صاف کر لیں۔ دوبارہ سیدھے رخ پر بچھائیں آپ دیکھیں گی کہ اس کے ریشوں میں موجود گردوغبار باہر آ گیا





## شیف فرح جہانزیب مرحومہ

ڈالڈا کے دسترخوان کے گزشتہ اوراق سے یادگار مکالمہ

شاہین ملک

ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ کبھی ٹیلی ویژن کے کسی مقبول شیف تو کبھی کسی ریستوران اور ٹیکری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج بڑے ایک بار پھر مرحومہ فرح جہانزیب کی گفتگو جسے آپ گزشتہ برس انہی صفحات میں ملاحظہ فرما چکے ہیں، ہنس مکھ اور پیاری فرح اب ہمارے درمیان نہیں ہیں۔

وے صورتیں الٹی کس دیں بستیاں ہیں  
اب دیکھنے کو جن کی آنکھیں ترستیاں ہیں

ادارہ ڈالڈا کا دسترخوان ان سطور کے ذریعے انہیں خراج عقیدت پیش کر رہا ہے، معزز قارئین سورہ اخلاص پڑھ کر مرحومہ کو ایصالِ ثواب کرویں بلاشبہ موت سے کسی کو مفرت نہیں۔ اللہ تبارک و تعالیٰ انہیں جنت نصیب کرے اور ان کے اہل خانہ کو صبر جمیل عطا کرے۔ (آمین) (ادارہ)

آپ کی وجہ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن پھر یہی بہت ساری باتیں خود ان کی زبانی بڑھتے ہیں...

”آپ یہ دونوں شغل کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟“

”میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور پکڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فزکال رمانڈ ہنر ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عورت کے شوق ہیں اور یہ پکڑوں والا برنس دو چار برس کی بات نہیں، میرے دوھیال میں دادا پر دادا اور دادا سے چچا پھر کزنز سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور برانڈ ٹوب دین، پیئرین کے نام سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ میں نے ہوش سنبھالتے ہی ٹوب دین کے سینئر تیلے نو جوانوں کے لئے ملبوسات ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر ترین ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پر مشیز فرح جہانزیب یہ میری پہچان ہے۔“

”اب آپ کس برینڈ سے یکا رو بار کر رہی ہیں؟“

”پرانے برنس کے حصے بخرے ہو گئے اور میرے چچا تو اب بھی اسی برانڈ کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد لاہور میں بنگلہ خرید کر اپنا بوتیک بنایا ہے۔ خواتین کے روزمرہ پہننے کے لے کر شادی بیاہ اور تقریبات کے لئے ڈیزائننگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پیمانے پر کام ہے۔“

”کوئنگ سے کیسے وابستگی ہو گئی؟“

”اچھا کھانا کھاتے کھاتے بنانے کی تحریک ملتی تھی۔ صرف گھر کی تربیت نے مجھے شیف بنادیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ نیا کام کرنے اور سیکھنے کی لگن کام آتی۔“

”پکانے میں آپ کی خاص چوائس کیا ہے؟“

”مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً ایک، ٹائرس، مختلف ٹرائفلز، سو فلیز، براؤنیز

اور بٹر اسکاچ ٹافی سائرس کے علاوہ اپنے  
دیسی اور شرقی پکوان سب ہی کچھ۔“

”سب سے پہلے آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت  
ڈالی تھی؟“

”میری پیشہ ورانہ زندگی میں دومرتبہ ایسا ہوا کہ نئی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوئنگ کی آفر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زبیدہ پاؤڈر اور ڈالڈا والوں کے ساتھ پروگرام کیا کرتی تھیں اور راحت ایک مقامی چینل پر تھیں۔ میں نے پہلی بار بجٹ کوئنگ کی روایت ڈالی اور دال سبزیوں ترکاریوں کی ڈشز کو فروغ دیا۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ لاکھ مانی وسائل میں سے مالا مال ہوں، ہر روز مرغیاں روسٹ کر کے یا اسٹیک بنا کر نہیں کھا سکتے۔ کچھ کھانے روزمرہ کی غذا میں لازمی شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ جھلکے جھلکے کھانے ہیں۔ پھر میں نے بچوں کے کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز میکسین، ایک دن کاننی فینٹل پھر اٹالین اور ایک دن اپنے روایتی دیسی پکوان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع و اقسام کے کھانے مل سکیں۔“

”براہ راست پیش ہونے والے پروگراموں میں کارلز کی  
فرمائشوں کا احوال سنائیے؟“

”بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصہ دلانے والی کالیں بھی آتی ہیں اور بسا اوقات کارلز ایسی رہیں پوچھتے ہیں جو کبھی دیکھی اور سنی بھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہنے لگے زبیر ایک بنا سکا کھائے۔ ہر شیف کی طرح میں

بھی ہوم ورک کرتی ہوں جب میں نے کونج لگانا تو پتا چلا کہ عام کیک پر زبیر کی شبیہ بنائی گئی تھی اور اُسے زبیر ایک کہا جا رہا تھا۔“

”آپ دوسرے شیفز کے پروگرام بھی دیکھتی ہوں گی، کسے بہتر  
پایا؟“

”میں ذاتی طور پر نجلا لاؤنس اور شیجو پکور سے متاثر ہوں۔ نجلا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکاتی ہیں کہ ٹی وی پر کوئنگ شو کرتے کرتے محو ہو جاتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر بتاتی جاتی ہیں کہ دیکھنے والا ادھر ادھر دھیان نہیں دے پاتا صرف اور صرف ان کی کوئنگ دیکھتا ہے۔ ظاہر ہے کئی اچھی باتیں سیکھتا بھی ہے اور بڑی ملکہ کے شیف شیجو پکورا تنہائی سادہ اور تہذیب دار شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو آسان بنا کر سمجھانا انہی کو آتا ہے۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سلیف سے کی جانے والی گفتگو ہماری شرقی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔“

”ہمارے فوڈ چینل کی عمریں طویل نہیں، ان کا معیار بہتر بنانے  
کی کچھ تجاویز دیں۔“

”سب سے پہلے تو پکوان کے ٹھیکیدار بننا ترک کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام صفائی ستھرائی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کر کے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔ ہمارے ہاں بہت سی چیزوں کو ضائع کرنے کا رجحان غالب ہے۔ اپنی شکل اور لباس دکھانے کے لئے کوئنگ شو میں آ جانا





ضروری ہے۔ باہر کے گول گپے مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کافی کی ایک نئی بچن کا افتتاح ہوا، انہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر کیک بنایا جو ان کی خاص ایٹمک پیشکش تھی، مگر اس میں جیلاش کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے باہر جانے سے پہلے بہت متوجہ رہنا ہے اس لئے بہتر یہی گھر ہی پر اہتمام کر لیا جائے۔“

### ”اپنی فیملی کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟“

”ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے بزنس سے وابستہ ہے۔ پردادا مصر کے شاہ فاروق اور ملکہ فرح کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ ہٹلر کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے، مگر بعد میں آنے والی پود دوسرے کاموں میں لگ گئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی اکنا سٹ۔ اس کے بعد دادا کے پوتے پوتیوں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانزیب خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل اور ٹی بین الاقوامی کمپنیوں کے برینڈ امبیسیڈر رہے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے مانی کونز کے ساتھ کام کیا۔ میری دو بیٹیاں ہیں بڑی چوہہ ہرس کی اور چھوٹی نو برس کی ہے۔ شوہر تو میرے ساتھی اور نقاد ہیں ہی بیٹیاں بھی کچھ کم کھڑ نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ چکن میں باقاعدہ ہاتھ بٹاتی ہے، بڑی کو پاستا اور میکس بنانے میں دلچسپی ہے۔“

### ”ایک وقت تھا جب فلم اسٹارز فیشن میں انقلاب لاتے تھے، آج کل آپ ڈیزائنرز رحمان بدلتے ہیں۔ نیا فیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بہنوں کو ضرور بتائیے؟“

”واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات، دوپہر اور سہ پہر ہر وقت کے trends خود سیٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جینز، شرٹس کرتیاں اور پینٹس ان ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤنز پہنے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہو گئے ہیں۔ پٹیل شلواریں، فیوری گاؤنز اور اے لائن شرٹس سب ہی کچھ پہنا جا رہا ہے۔ انیمز انڈری کم ہوتی ہے، مگر اب بھی ان ہے۔ cuts اسٹائل پر توجہ دینی جاتی ہے۔ مختلف رنگوں اور مختلف کپڑوں سے نئی اختراع پر زور دیا جا رہا ہے۔“

بادشاہ نے اپنی پانچ بیٹیوں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟ کسی نے مضامین جتنا تو کسی نے موتی چور لڈو تو کسی نے مین کے لڈو تو کسی نے برقی جیسا پیار کہا۔ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو گل، ہیروں کے بار، باغ اور دیگر انعامات سے نوازا، لیکن پانچویں بیٹی نے تنگ جیسا پیار کہہ دیا تو اس کم فہم بادشاہ نے اسے جنگل میں چھڑوا دیا جہاں سے کسی دیر نے جان جوکھوں میں ڈال کر اسے کسی دور افتادہ پوشیدہ مقام پر چھپا دیا۔ بعد ازاں اس نے کسی ملک کی فرضی شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دعوت کی اور ہر ممکن پکوان شیرینی سے بنایا۔ زرد سے شیشی گرانی، کھیر سے میٹھا فورم، نیٹر نیٹر بھی سویت ڈش کے روپ میں پیش کئے تو بادشاہ تھلا اٹھا اور اس نے اپنے کارندوں سے کہا کہ کوئی ٹیکنین چیز بھی ہے شاہی دسترخوان پر تو شہزادی نے

محترمہ فرح جہانزیب اپنی بیٹیوں کے ہمراہ



سامنے آ کر کہا والد محترم آپ کو تو مٹھاس بھرا پیار درکار تھا، مگر میں آپ کو اس وقت سمجھانے پائی کہ تنگ کے پیار میں بھی کچھ کم طاقت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی وہی تا فرمان بیٹی ہوں۔ مجھے تنگ سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو درخوئے اعتنائی تو سمجھا۔ اب آپ نے ہر شے کی ڈش کچھ کر تنگ کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی سزا معاف کر کے گل واپس لے آئے۔ میں بھی مٹھاس میں کتنی ہی مہارت کیوں نہ رکھتی ہوں تنگ نمکین پکوانوں میں کچھ نیا کام نہ کر لوں مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہنگوول وٹنج میں رہتے ہیں۔ عربک، فرنج، اٹالین، کائنٹی نینٹل، چائیز، میکسین اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں مستحکم ہوتی جا رہی ہیں۔“

### ”آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”بھینڈی کریمسی والی، دال چاول، بریانی اور ہر طرح کے سوپس۔ البتہ سلاد میرے کھانوں کے آغاز کا لازمی جزو ہے۔“

### ”کیا کسی پاکستانی ریستورنٹ پر آپ کے معیار کا کھانا دستیاب ہے؟“

”اب انتخاب بہت مشکل ہو گیا ہے۔ یہ آپ نے اچھا اور مشکل سوال پوچھ لیا ہے۔ واقعی معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا پسند نہیں آتا اور اگر کبھی کسی فنانسشن یا ضرورتا کہیں جلی جاکے تو پچھان لی جاتی ہوں اور پھر بھیر لگ جاتی ہے۔ چائیز مجھے پسند ہے، لیکن میں نے لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ڈالتے بہتر نہیں بنایا کرتی توازن

درست فیصلہ نہیں۔ 16 کروڑ عوام میں دس یا بارہ شیفر ٹیلی ویژن پر آ رہے ہیں، انہیں اتنی بڑی آبادی کو کچھ نیا اور انوکھا کام (ریسپی) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہمیں ان 16 کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبز یوں، ڈیری مصنوعات، مصالحوں اور توانائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہوم ورک کر کے آئیں اور کم سے کم اخراجات میں اچھی چیز بنانا سکھائیں۔ عوام اور ناظرین ہم پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور رقص کے پروگرام نہیں، اس میں ترقی اور شہرت کے مختصر راستے بھی نہیں ہیں۔ جھنڈو کو چپک اینڈ پینٹس کی پالیسی اپنانی چاہئے۔“

### ”آپ اپنا ہوم ورک کیسے کرتی ہیں اور ہر برائی ریسیپلی تخلیق کرنا کوئی آسان کام تو نہیں؟“

”ریسیپی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پریکٹس کرتی ہوں۔ لی بی بی کے دوست شیفر سے تبادلہ خیال کرتی ہوں، انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہوں، مختلف کوکٹ شوز اور طبع شدہ ریسیپرز کا مطالعہ کرتی ہوں، احباب سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شوہر جہانزیب بہت بڑے نقاد ہیں۔ اس کام کو میں نے سنجیدگی سے لیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چیمپئن شروع کیا تو وہ خود چل کر میرے پاس آئے تھے۔ اسی طرح غفص علی نے جب چیمپئن کا آغاز کیا تو مجھے اہمیت دی۔ اس کے بعد مختلف برینڈز نے مجھے یاد کیا۔ کوکٹ شوز میں بھی ریٹنگ کی مدد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں کر پاتی تو گویا سائبر کرائم کر رہی ہوں اور یہ نہیں ہونا چاہئے۔“

### ”کیا ذائقے دار کھانا مصالحوں سے بن پاتا ہے؟“

”یہ سوورٹی ہوتا ہے جس کھانے کو دل سے پیار سے بنایا جائے گا اس میں ذائقہ آ جاتا ہے۔ اگر آپ کے دل میں محبت ہے آپ بہت لذیذ ڈش تیار کر سکتی ہیں۔ یہ تنگ ہلدی کا کمال نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور اہم جزو ”محبت“ اور صرف محبت ہوا کرتی ہے۔“

### ”آپ نے مصالحوں کے برینڈز کے ساتھ متعدد پروگرام کئے، کیا اپنے بچن میں ان کا استعمال بھی کرتی ہیں؟“

”میں صرف سادہ اور بنیادی چار مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر تیزی ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہو جاتے ہیں۔ میری امی نے مصالحوں کی ریسیپی بھی مجھے سکھا دی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی بھتانج نہیں رہی۔ اب صرف سائز وغیرہ کا استعمال کر لیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔“

### ”کوئی ایسا مصالحہ جو انتہائی ضروری اور مرغوب ہو؟“

”تنگ صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو بھڑیا خراب ہو جاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا۔ اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی کبھی نہ سنی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے۔ اس میں





## بچن کو منظم رکھنے کے 7 آسان طریقے

سویرا فلف

منہوں میں تیار ہو جائے گی اور ایک ڈش سے فارغ ہونے کے بعد دوسری کی تیاری کا آغاز کریں۔

5- اپنی بچن شاپنگ لسٹ کو بنا کر کم از کم تین بار نظر ثانی کریں اور حتی الامکان غیر ضروری اشیاء کو فہرست میں سے نکال دیں۔ کیونکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم چیزیں لے آتے ہیں مگر یا تو وہ استعمال ہی نہیں ہوتیں یا ایک آدھ بار کے بعد رکھی رہ جاتی ہیں۔ اس طرح آپ کے پیسے بھی ضائع ہوتے ہیں اور آپ کے بچن میں غیر ضروری جگہ بھی گھر جاتی ہے۔

6- بچن کے لئے چھوٹا اور آسانی حرکت دینے والا سامان استعمال کریں۔ جیسے اسٹینڈ، کرسیاں اور ٹیبل وغیرہ۔ اچھا ہوگا کہ آپ جراثیم سے بچنے کے لئے کچن اسٹینڈ کو جلدی تبدیلی کر لیں۔

7- بچن میں ایک نوٹس بورڈ ضرور آویزاں کریں اور اس میں اپنا مینو پلان، شاپنگ لسٹ اور دیگر ضروری چیزیں Tag کر دیں کیونکہ بچن میں دن میں ہر فرد کی بار جاتا ہے ایسے میں اکثر بھول جانے والی چیزیں یاد رکھنا آسان ہو جاتی ہیں۔

پونچھا پھیرنا بھی نہ بھولیں۔ بچن میں چار سے زائد صافیاں نہ رکھیں۔ آپ کا بچن جتنا زیادہ صاف ہوگا وہ اتنا ہی منظم اور سنا ہوا لگے گا۔ صفائی کو باقاعدہ رکھنے کے لئے بچن کی ہفتہ وار صفائی کی روٹین بنائیں اور سختی سے عمل پیرا ہوں۔

3- چیزوں کو مریض کریں۔ جیسے چولہے کے کاؤنٹر کی ایک سائیڈ پر کٹنگ، چوپنگ بورڈ رکھیں اور دوسری جانب سنک لگوائیں۔ ڈیزائنز بچن میں چند کیبنٹس میں زیادہ سے زیادہ بھرتیس کیجا کر دی جاتی ہیں۔ اسی طرح روزمرہ استعمال کے مصالحات قریب ترین اور چلی کیبنٹ میں رکھیں لیکن خیال رہے کہ مصالحات جات چولہے سے قریب نہ ہوں ورنہ گرمی کی حدت کے باعث یہ خراب ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح بیکنگ اور چائیز کو کونگ کے اجزاء کو ایک ہی کیبنٹ میں رکھیں تاکہ آپ کو بوقت ضرورت تمام چیزیں آسانی سے دستیاب ہوں۔

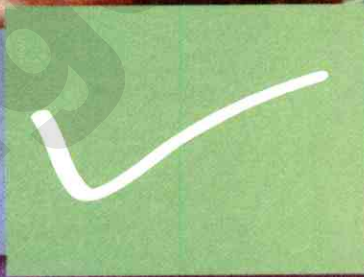
4- اپنی کونگ کو آسان بنانے کے لئے اسے مرحلہ وار ترتیب دیں تاکہ بچن نہ پھیلے جیسے چائیز کے لئے پہلے سبزیاں کاٹ کر فرائی کر لیں پھر بچن کا اسٹاک نکال کر رکھ لیں اور آخر میں چاول علیحدہ ابال لیں۔ اب آپ کی ڈش

بچن گھر کا دل ہوتا ہے۔ ایک خاتون خانہ کا سب سے زیادہ وقت اسی جگہ گزارتا ہے۔ شاید اسی لئے کہا جاتا ہے کہ اگر کسی خاتون کا سلیقہ دیکھنا ہو تو اس کے بچن کا جائزہ لے لیا جائے۔ آپ کا بچن جتنا زیادہ منظم ہوگا، اپ اتنا ہی پرسکون ہو کر کام کر سکیں گی۔ لہذا اسے خوبصورت نائٹز سے سجالینا ہی کافی نہیں بلکہ اسے درست طریقے سے ترتیب دینا بھی از حد ضروری ہے۔ بچن کو مرتب کرنے کے لئے ذیل میں چند آسان طریقے بتائے جا رہے ہیں تاکہ آپ سہولت سے کام بھی کر سکیں اور اسے مکمل طور پر منظم رکھ کر تعریف بھی پاسکیں۔

1- سب سے پہلے تو یہاں سے تمام غیر ضروری اشیاء کو باہر نکال دیں۔ جیسے ایئر کنڈیشنر، پرانی اور قابل مرمت کونگ مشینری، زائد صفائی کے محلول اور پاؤڈر وغیرہ۔ یہاں تک اگر دوسری کے لئے بھی آپ کے پاس علیحدہ اسٹور ہے اور فرنٹ میں اضافی جگہ ہے تو آپ زائد دوسری بچن میں اسٹور نہ کریں۔

2- اپنے بچن کو زیادہ سے زیادہ صاف رکھنے کی عادت ڈالیں۔ ہر کونگ کے بعد برتن دھونا، کاؤنٹر اور چولہا صاف کرنا عادت بنائیں۔ فرش پر ناکی یعنی





کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com) [www.facebook.com/happilacpaints](https://www.facebook.com/happilacpaints)

[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



## جدید، دلفریب اور دلکش گھر کیسے سجیں گے؟

فرنیچر ڈیزائنر اربعہ حسن سے مکالمہ

اندرونی آرائش گھروں کی ہویادفاتر اور کارخانوں کی، یہ اپنے انداز کا مکمل آرٹ ہے۔ ماہر تعمیرات چار دیواری مکان بنا کر آپ کے سپرد کر دیتا ہے اس کے بعد اس کی آرائش میں دیدہ زیبی، جاذبیت، محل وقوع کا بہتر اور قدرتی توانائی کے مناسب حد تک استعمال میں انٹیریئر ڈیزائنر بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اربعہ حسن گذشتہ بیس برس سے اندرونی آرائش کے جوہر دکھا رہی ہیں۔ آرائش میں جدت طبع کے لئے فرنیچر بھی خود ڈیزائن کرتی ہیں۔ ایک غیر رسمی سی ملاقات میں ان سے مختصر بات چیت ہوئی آپ بھی پڑھیے۔

ہے اسے صرف جمالیاتی پہلو ہی سے جاذب نظر نہیں ہونا چاہئے بلکہ آرام دہ بھی ہونا ضروری ہے میں کوشش کرتی ہوں کہ جمالیاتی خوبصورتی اور اشیاء کے کارآمد ہونے میں توازن قائم رکھ سکوں۔

”ڈیزائن کی انسرپشن کیسے اور کہاں سے ملتی ہے؟“  
”کوئی دلکش اور اچھوتا خیال نگوں کی وساطت سے بھی منظر عام پر آ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر مجھے پچھلے دنوں سبز چمکدار زمر کا رنگ بہت بھار ہا تھا اور میں نے اسی رنگ میں صوفے اور کرسیوں کے لئے کپڑے رنگوائے۔“

”پاکستان میں ملازمت پیش خاتون کا مستقبل کیا ہے؟“

”مستقبل تو روشن بھی ہے اور خاردار راستے پر یہ سفر جاری بھی ہے۔ میں گھر سے باہر نکلتے ہوئے سوچتی ہوں کہ ہر مردوں کے ساتھ ورکشاپ میں کام کرنے جاری ہوں تو کیا لباس پہنوں۔ پھر اسی طرح آفتگو میں محتاط رہنا یعنی عورت کو ہر لمحہ ہر آن اپنا تحفظ خود کرنا ہے اور باوقار ثابت ہونا ہے۔ دوسری طرف مجھے فائدہ یہ ہے کہ میرے کارکن اور ماتحت افراد مجھے عزت سے بات کر رہے ہیں۔ باقی یعنی بڑی بہن، یہ عزت اور تکریم بھی تو مجھے ہی مل رہی ہے ناں۔ یہ ایک چھوٹی سی مثال ہے۔ آپ اپنے کیریئر کو اس طرح ساتھ ساتھ آگے بڑھاتی ہیں کہ ایک روز آپ کی محنت، خلوص، عرق ریزی اور تخلیق کا اچھا سراپاس ملتا ہے۔“

”مثال کے طور پر میں نیا فرنیچر

”کیا آرائش کے رسالوں اور کتابوں کی مدد سے گھر کو سجانا آسان کام ہے؟“

”کسی حد تک مگر اکثر حالات مختلف ہوتے ہیں۔ مغربی ڈیزائنرز کی طبع شدہ یہ کتب اور رسائل ہمارے ثقافتی اور جغرافیائی خطوں اور آب و ہوا میں قابل عمل نہیں رہتے۔ یہ کتابی تصاویر بہت شاندار ہو سکتی ہیں لیکن کیا آپ من و عن ایسا ہی فرنیچر بنا سکتی ہیں۔ کپڑے کے منیریل اور نگوں کے معاملے میں بھی آپ کو سمجھنا پڑتا ہے۔ تو کیوں نہ آپ اپنے ماحول، گھریلو ضرورتوں اور ثقافت کے مطابق اپنا گھر سجائیں۔“

”زومیہ را کے نام سے آپ نے اپنا برانڈ متعارف کر دیا، اس پلیٹ فارم سے اب آپ کیا چیزیں خود بناتی ہیں؟“

”فرنیچر وہ جو میں دوسروں سے ہٹ کر سوچ سکوں ورنہ مارکیٹ میں آپ کو اپنی طرز اور انفرادی ذوق کا فرنیچر دستیاب ہونا مشکل ہے۔ یہ ایسی چیز ہے جو پورے گھرانے کے افراد کے زیر استعمال رہتی ہے لہذا شوپیں اور آرام دہ فرنیچر کے درمیان فرق کا پتا ہونا چاہئے۔ صوفے، کھانے کی میز، کافی ٹیبل، لوچیئرز، تپانیاں اور دوسرا فرنیچر جو ہمارے گھرانوں میں عام استعمال ہوتا







”سلیقے کے اظہار کی چند ٹپس اگر آپ دیں؟“

- جگہ کی مناسبت سے فرنیچر ڈیزائن کیا جائے اور یہ ماحول میں جذب ہوتا نظر آئے۔
- کوئی چیز خریدنے سے پہلے اپنا لائف اسٹائل ضرور مد نظر رکھیں۔
- بھاری بھرکم اشیاء کی خریداری کا ارادہ بدل دیں۔
- ہلکے اور گہرے رنگوں کی آمیزش کر کے گھر اسٹیم میں توازن لائیں۔
- سکروں میں داخل ہونے والی روشنیوں اور ہوا کے رخ کا ضرور خیال رکھیں۔
- باورچی خانے کو سادہ انداز میں رہنے دیں۔ یہاں مرکزی کردار چینی اور چولہے کے علاوہ ان کونٹیکس کا ہے جو کراکری اور مصالحات محفوظ کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں۔ انہیں پائیدار ہونا چاہئے۔

آراستہ کرنے کے طریقے اور آرائش اسی عالمگیریت کے تاثرات قبول کر چکے ہیں۔

میں نے دیکھا ہے کہ بہت سی نوجوان بچیاں شادی کے بعد بھی اپنے لونگ رومز اور ڈائننگ رومز ای کے گھر جیسے جاتی ہیں۔ میں ان سے کہتی ہوں کہ بیٹا اس میں کچھ رنگ آمیزی بھی کر لو، ڈروئیں کہ یہ رنگ برا لگے گا۔ کبھی آپ کے پاس جہیز میں ملا ہوا کوئی پرانا صوفہ یا کرسی رکھی ہو تو اسے ضائع نہ کریں صرف کپڑا تبدیل کرائیں یا بروہنی سے ڈیزائن بدلوا لیں پھر دیکھیں کیا کمال کی چیز سامنے آتی ہے۔ گھر کی آرائش میں upholstery سے خوب کھیلنا جاسکتا ہے۔ دکاشی، گنجائش اور آرام دہ یہی اجزاء ہیں اور یہ خاص رہنمائی ہے گھر سجانے کی۔“

خریدنا چاہتی ہوں اور میرا گھر بھی نیا ہے تو اسے کیسے سجایا جائے گا؟

”بے شک جب آپ نیا گھر لیتی ہیں تو آپ کو اسے سجانے کا تصور ہوتا ہے تجربہ نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ آپ کسی ڈیزائنر کی پیشہ ورانہ خدمات حاصل کر لیں۔ فرنیچر سے تو کئی دکانیں بھری پڑی ہیں کئی ایک آپ کے بجٹ کے مطابق فرنیچر مہیا کر رہی ہیں تاہم وہ تو شوروم سجا کے بیٹھے ہیں۔ آپ نے مکان کو گھر بنانا ہے شوروم نہیں لہذا اسے پرسنل یعنی ذاتی ہی رہنے دیں۔ ذاتی کا مفہوم واضح کرتی چلوں کہ آپ کون ہیں، کہاں رہتی ہیں؟ آپ کا کلبہ فکر، سوچ کا انداز، تعلیم و تربیت، ثقافت کا پہلو، پسندیدہ رنگ، مخصوص قسم کے فرنیچر اور آپ کا اپنا آرام سب سے زیادہ ذاتی اور اہم پہلو ہیں۔ آج کے دور میں ہم گلوبل ویلج میں رہ رہے ہیں۔ ہمارے لباس، گھر





## San Diego اور Los Angeles

### کے ساحلوں کا رخ کریں

#### Torrey Pines

یہ جگہ گولف کھیلنے والوں کو جنت سے کم نہیں لگتی۔ ڈھلوانوں اور درختوں کے ساتھ ساتھ سبزے کے پھیلے غالیچوں کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے آسمان اور زمین گٹھے مل رہے ہوں۔ یہاں منعقد ہونے والی یو ایس اوپن 2008 کے مقابلے کے یادیں اور چند برس بعد 2021 میں بھی اسی جگہ ایک بار پھر گولف چیمپئن شپ کا انعقاد ہوگا۔

ساحل کنارے جب لہریں آپ کو موقع دیں آپ پر مہربان ہوں تب آپ چٹان کی ڈھلوان پر چہل قدمی کر سکتے ہیں اگر لہریں پر زور ہوں اور سمندر کا پانی چڑھا ہوا ہو تو پھر مناسب وقت کا انتظار کرنا ہی بھلا ہوگا۔ یہاں مقامی افراد نے

ترین ہیں۔ گئے وقتوں میں یہاں بذریعہ کاری سفر کیا جاتا تھا یعنی سان ڈیاگو اور لاس اینجلس کی درمیانی شاہراہ پر گاڑیوں کا جھوم ہوتا تھا اور اب جبکہ دنیا بھر میں کاروں کی صنعت فروغ پا چکی ہے رفتہ رفتہ یہاں کی قدرتی صناعی اور دلکش مناظر دیکھنے کے لئے لوگ سائیکلوں پر سفر کرتے ہیں۔ کچھ کھڑوڑ میں حصہ لیتے ہیں کچھ پیدل ہی چلنا پسند کرتے ہیں اور بہت سے لوگ تیز قدمی چسی ورزش بھی کرتے نظر آتے ہیں اور کچھ لوگ موٹر سائیکلوں پر سفر کرتے ہیں لیکن انہیں بڑی سبک رفتاری سے اپنا سفر جاری رکھنا ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ تو سڑکوں کا کشادہ نہ ہونا ہے مگر ایک اہم وجہ قرب و جوار میں بنی عمارتیں، یادگاریں، چٹانیں، نیلے اور پُرغریب ڈھلوان ہیں جن کو تیزی سے عبور کر کے آپ بہت کچھ کھودیں گے۔

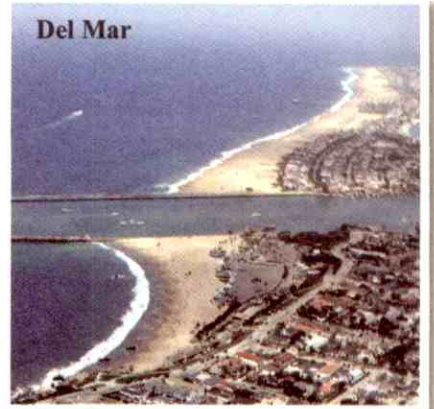
ساحلی علاقے اپنے اندر بلا کا طلسم رکھتے ہیں۔ آج ان صفحات میں ہم نے خواہش کی ہے کہ آپ بھی ہمارے ساتھ اڑانوں کے افق سے آگے نئی سمتوں کا سفر کریں۔ کیلی فورنیا، سان ڈیاگو اور لاس اینجلس کے وسطی حصے میں جہاں جہاں مختصر رقبے پر مشتمل ساحل آباد ہے یہاں بہتر پُر جوش اکیلیٹس اور برف رانی کے شوقین افراد رہتے ہیں، لوگ خوشی خوشی یہاں آکر تازہ دم بھی ہوتے ہیں اور ساحلی جنتوں پر کس طرح خوشگوار سرگرمیاں اختیار کرتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے نارتھ کاؤنٹی چلیں۔

کیلی فورنیا کے معروف ساحلی علاقے ہائی وے 101، Solana Beach اور Del Mar Encinitas یہ جگہیں آپ کی کھیلوں اور تفریبات کے لئے موزوں

Torrey Pines



Del Mar





### Cardiff Kook

یہ یادگاری مجسمہ ایک ایسے کھلاڑی اور تختہ دان کا ہے جو موجوں سے اٹھکیا یاں کرتا خوب جانتا تھا۔ گوکہ مقامی لوگ اس مجسمے کو پیار اور نفرت دونوں ہی جذبوں سے متعلق کر کے دیکھتے ہیں اور اس تختہ دان شوقین آدمی کو کسی پیلے ڈانسر سے زیادہ اہمیت نہیں دیتے مگر سیاحت اسے لہروں سے لڑنے والا ایسا سپاہی قرار دیتے ہیں جس نے اپنی زندگی ساحل کو ترجیح دی تھی۔

### Encinitas

یہ کیلی فورنیا کا کلاسیکی نوعیت کا شہر ہے جس میں تمام آبی کیبل بڑے ذوق و شوق سے کھیلے جاتے ہیں اسی جگہ سے اسکیتنگ کے ایک ماہر Tony Hawk نے اپنے حلقے میں خاص شہرت پائی تھی اور اولمپک گولڈ میڈل لینے والے اسنو بورڈ Shaun whit نے عالمی شہرت حاصل کی۔

### Moonlight State Beach

یہاں سیاحت اور مقامی باشندے والی ہال کھیتے کھیتے صبح سے شام کر سکتے ہیں۔

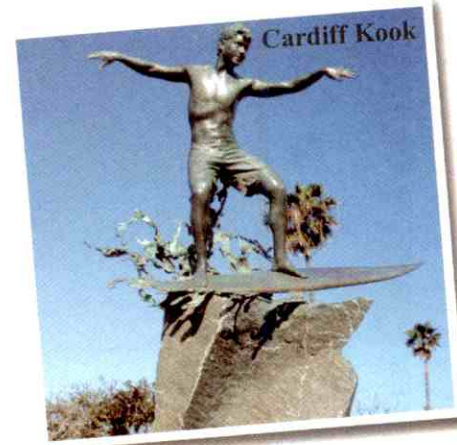
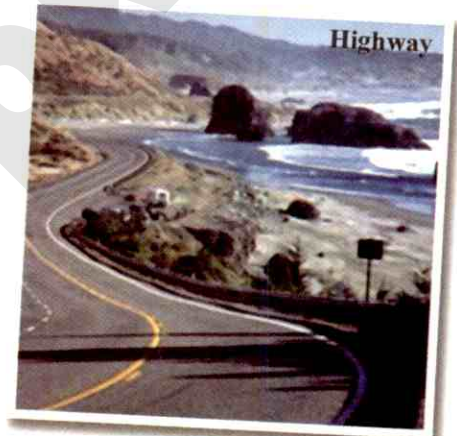
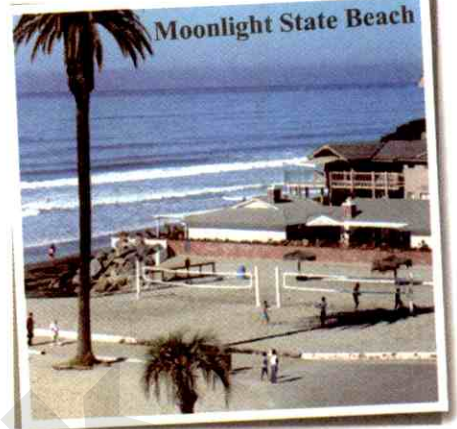
پر تفریح مکانات تعمیر کر رکھے ہیں۔ جن کے فن تعمیر میں تیسری صدی قبل مسیح کے اسکندر یہ کریمائی داں کے وضع کردہ اصولوں پر مبنی تصویر کشی نظر آتا ہے۔

### Del Mar

یہ ساحلوں کی ایسی سرزمین ہے جہاں ہنر اور ساحل آپس میں مدغم ہوتے ہیں یہاں آپ ٹایپ، بھرپور اور آپ اپنی مثال رکھنے والے گھوڑوں کو اپنے مالک سمیت خدمات انجام دیتے ہوئے دیکھیں گے۔ گھڑ دوڑی بہت سانس اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر دیکھنی ہو تو Del Mar سے اچھی جگہ کوئی نہیں، 1937 سے یہاں ہالی ووڈ اپنی فلموں کی عکسبندی کر رہا ہے اور متعدد ایسی فلمیں جن کا تعلق Cow Boy یعنی امریکی لوک کہانیوں پر بننے والے پس منظر سے ہو یہاں فلمائی گئیں۔

### Highway 101

سولانا بیج کی معروف جگہ ہے۔ یہاں آپ کو بے حد ماہرانہ اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر قائم کھلاڑیوں کی تربیت گاہیں اور وقتی اقامت گاہیں ملیں گی۔ یہ اٹھیلیس ہیں اسی علاقے کے یہ باشندے ہیں۔ یہاں سیاحت ساحل پر جانے کے لئے موٹر بائیکس کرائے پر لے لیتے ہیں۔



### لذت کا مودہن

• ان آبی کھیلوں میں شرکت کر کے آپ یقیناً موڈ بدلا ہوا محسوس کریں گے۔ اب تک آپ کی کیلور بڑھ چکی ہوں گی تو چلیں کچھ کھانی لیں، کیلی فورنیا کے اس علاقے میں ڈونٹس بہت اعلیٰ قسم کے ملتے ہیں۔ خاص طور پر ہفتہ واری تعطیلات کے دنوں میں VG Donuts & Bakery چلیں یہ Cardiff کے مقام پر واقع ہے۔

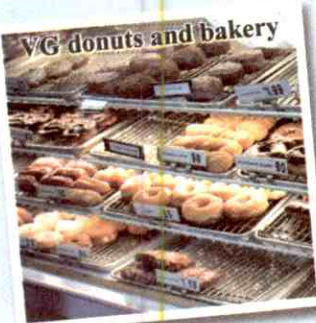
• Solana Beach پر ناشتہ کرنے کا اپنا ہی مزہ ہے، یہاں آپ کو Bettie کی Pie Whole دستیاب ہو تو ضرور کھا لیں۔

• Encinitas میں ویزلین شیف نے اپنے فارم پر کوکوبینز کاشت کئے ہیں جن میں وہ پوٹو چیس اور پاپ کارن کے علاوہ شاندار اجزاء کے ساتھ تیار کرتا ہے۔

• Blue Ribbon Pizzeria پر ااور سلا کھانے کا شوق یہیں تو پورا ہوگا۔ امریکن پزہ اپنے مخصوص مصالحہ جات کے ساتھ بچوں اور بڑوں دونوں کو مہربوب ہوتا ہے۔

• Pacific Ocean اس ریسٹوران میں چکن سوپ بہت ذائقہ دار دستیاب ہوتا ہے۔

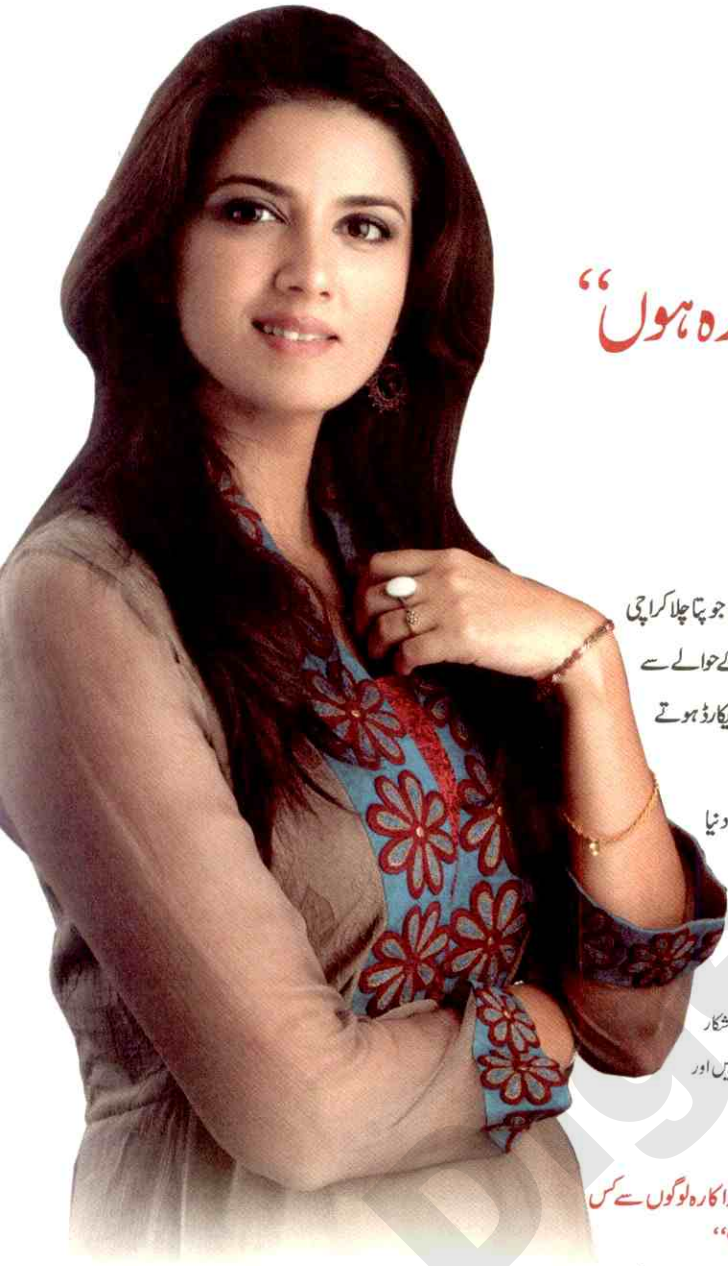
• جاپانی کھانا کھانے کا موڈ ہو تو YUME YA جاپانی ریسٹوران چلئے جہاں اندرونی آرائش اور کھانے دونوں ہی لذت کا مودہن کے لا جواب سلسلے ہیں۔



### Betty's Pie Whole







## لوگ کہتے ہیں ”میں صاحب طرز اداکارہ ہوں“

شانداز شخصیت کی مالک سویرا ندیم

سویرا ندیم کے پہلے ڈرامے ”اڑان“ کو پی ٹی وی کے لئے تیار کیا جا رہا تھا۔ ایک کم گو، خوش شکل اور پڑھی لکھی لڑکی جو پتا چلا کراچی یونیورسٹی کی طالبہ ہے۔ اس ڈرامے کا اہم کردار ادا کر رہی تھی۔ شاہد محمود ندیم اور مدیحہ گوہر سے ان کے اجداد کا تعلق ہے۔ شانداز تھی اور یہ سویرا شاہد صاحب کی پہلی بیگم سے اولاد ہیں۔ اتفاق سے ان کے اور ڈرامے بھی آن دی سیٹ ریکارڈ ہوتے دیکھے تو یقین پختہ ہو گیا کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا نہیں سکھایا جاتا یہ اداکاری تو سویرا کو ورثہ میں ملنے والا جوہر ہے۔ شانداز شخصیت کی مالک سویرا اصل زندگی میں بھی بہت دلکش ہیں اور وہ اپنی نظر سے، اپنے علم و تجربے سے دنیا دیکھتی ہیں اور صاحب طرز اداکارہ ہیں۔ اس فیصلے میں کہاں تک صداقت ہے آئیے ان سے چند باتیں کر کے انہیں جاننے کی کوشش کریں۔

گھر سے ہوئی اور اداکاری کے جوہر کو ہم پر آشکار ہونا ہی تھا۔ ہم دونوں ہی کمیونٹی اداکارائیں ہیں اور کیا ہوں۔“

”آپ اور ثانیہ سعید تھیٹر سے ٹیلی ویژن پر آنے والے اہم اداکارائیں ہیں اس حوالے سے کچھ کہنا چاہیں گی؟“

”یہ خوبصورت اتفاق ہے۔ ان کے والد بھی تھیٹر کے ڈائریکٹر تھے۔ میرے والد بھی تھیٹر اور ٹیلی ویژن کے ڈائریکٹر پروڈیوسر ہیں۔ ہم دونوں کی تربیت

”آپ نے ٹاک شو بھی کئے، ایک اداکارہ لوگوں سے کس طرح بہتر انداز میں مکالمہ کر سکتی ہے؟“

”اگر مجھے جنون کی حد تک اپنے کام سے لگاؤ نہ ہوتا تو میں کیسے

کر لیتی۔ میرے ٹاک شو میں شو بیز کی مختلف شخصیات کو مدعو کیا جاتا تھا۔ ان کی زندگی، شخصیت، سوچوں، ارادوں اور ان کے کام سے متعلق جاننا، سوال کرنا اور پھر ناراضگی کا بھی موقع نہ دینا یہ سب کام آسان نہیں تھا مگر میں نے کیا اور چونکہ میں اپنے کام سے مخلص ہوں اس لئے میرے کام میں نکھار بھی آیا۔“

”ماڈلنگ، ٹاک شو، اداکاری، ہدایت کاری اور پروڈکشن کے مراحل ان سب کو تکمیل کے ساتھ کیسے کر لیتی ہیں آپ؟“

”اب ایسا دور ہے کہ آپ کسی ایک شعبے کے ہو کر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے کام ساتھ ساتھ کرنے کے ہوتے ہیں۔ اگر کوئی اچھا ڈائریکٹر ہے تو

اس کو اداکاری کے رموز سے بھی آگاہی ہونی چاہئے۔ اداکار کو اس کی پروڈکشن کے بارے میں پتہ ہونا چاہئے۔ بہت سی چیزیں ہوتی ہیں جو آپ کی ذات کا حوالہ بن سکتی ہیں اور ان سے آپ کی شناخت بھی ہوتی ہے اور اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔ میں اپنے شو میں معروف شخصیات سے پوچھا کرتی ہوں کہ آپ نے صلاحیت کو دریافت کیا یا صلاحیت نے آپ کو؟ آج اس سوال کا جواب آپ کے سوال کے جواب میں دیتی چلوں کہ صلاحیت تو موجود ہوتی ہے مگر اسے پروان چڑھانے اور شخصیت کو اس مخصوص ماحول میں جذب کرنا تو مختلف کام ہیں۔ دنیا بھر میں فن اداکاری، عکاسی، فلم مییکنگ اور دوسرے شعبوں میں کام کرنے







### ”کیا پاکستانی ڈرامے کے مستقبل کے لئے کوئی پیش گوئی کر سکتی ہیں؟“

”یہ ہمارا ڈرامہ کمرشل زیادہ ہوتا جا رہا ہے لیکن کام کرنے والے کہیں کہیں زندگی کے سگلتے ہوئے مسائل کی راکھ بھی کریدتے ہیں، کہیں تحریری شکل میں تو کہیں کیمہ ورک کے ذریعے وہ اپنا تخلیقی جوہر ظاہر کر دیتے ہیں۔ اب جو لوگ کمرشل ڈراموں پر تنقید کر رہے ہیں تو ان کے لئے یہی کہہ سکتی ہوں کہ نئی تبدیلیوں کو سمجھنا چاہئے اور وقت کے ساتھ خود کو بھی تھوڑا بدلتا چاہئے۔ ماضی بہت کچھ ہوتا ہے مگر سب کچھ نہیں ہوتا حال اور مستقبل پر نظر ہونی چاہئے۔“

رہے مگر کامیڈی بھی مجھے پسند ہے۔ اگر کوئی کردار ملا تو ضرور کروں گی۔ ہمارے ہاں سنجیدہ موضوعات پر مبنی ڈراموں کو زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور میرے کرداروں کو چونکہ پسند کیا گیا اس لئے بھی میں سنجیدہ ہلے پی کرتی رہی شاید اسی وجہ سے لوگ سمجھنے لگے کہ میں مفرور ہوں یا محدود طرز زندگی گزارتی ہوں۔“

### ”ڈرامے کا معاہدہ کرنے سے پہلے کیا شرائط عائد کرتی ہیں؟“

”شرائط تو نہیں عائد کرتی بس اسکرپٹ پڑھتی ہوں۔ اپنے کردار کو سمجھتی ہوں کہ اس میں کتنی پرفارمنس کی گنجائش آ سکتی ہے۔ مالی امور بھی مد نظر رکھتی ہوں مگر سب سے اہم یہی ہوتا ہے کہ یہ ڈرامہ یا کردار میرے پہلے نبھائے گئے کرداروں سے کتنا مختلف ہے تاکہ مجھے کچھ نیا کرنے کا موقع ملے گا یا نہیں۔“

### ”آپ کی زندگی کا کوئی اصول؟“

”میں مثبت طرز فکر اور مفادمانہ انداز سے کام کرتی ہوں۔ خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ پایا اور ایک دن بھی بنا مقصد نہیں گزارتی۔ ایک لمحہ بھی بنا مقصد گزارنا اپنے ساتھ زیادتی کرنا ہے۔“

### ”مگر ہمارے ڈراموں سے عوامی اصلاح کا پہلو تو تقریباً ختم ہوتا جا رہا ہے اس کی کیا وجہ ہے؟“

”ڈرامہ زندگی کا پرتو ہوتا ہے یہ کبھی بھی برائے اصلاح نہیں تھا، ہاں موضوع اور تخیل کی ٹرینٹ کرنے والے لوگ اس فن سے نااہل ہیں۔ دراصل ہمارے ہاں خواندگی کا تناسب کم ہے اور کچھ کام کرنے والوں میں بھی زیادہ سمجھ بوجھ نہیں۔ ایذاغی قوت کا مسئلہ بھی ہے اور بعض اداکاروں کو اداکاری کرنی ہی نہیں چاہئے مگر وہ کر رہے ہیں اسی طرح بعض ڈائریکٹر بھی ڈرامے کے تخیل اور اسکرین پہلے سے انصاف نہیں کر پا رہے اس وجہ سے بھی مسئلہ ہو رہا ہے۔“

### ”کیا آپ پر سنجیدہ اداکارہ کی چھاپ لگ گئی ہے؟“

”نہیں کہہ سکتے کہ کیا مسئلہ ہے مگر زیادہ تر سنجیدہ کردار ہی کئے اور وہی ملتے

کے لئے آپ کو تربیتی سند اور تجربہ درکار ہوتا ہے اسی لئے وہاں نامور اداکار بھی تربیت گاہوں سے نکل کر منظر عام پر آتے ہیں اس لئے ڈائریکٹر کو انہیں اب نہیں سکھانی پڑتی، اسے تربیتی ماحول نے فنکار بنا دیا ہوتا ہے۔ میرے والد میرے لئے اکیڈمی کا درجہ رکھتے ہیں اور پھر ماحول ہی اجو کا تھیز کا تھا جہاں کا بچہ پچھڑا ہلا ڈھلایا ایکٹر ہے۔“

### ”بلور اداکارہ اپنی نجی اور پیشہ ورانہ زندگی کو ایک دوسرے سے علیحدہ کیسے رکھ لیتی ہیں؟“

”محدود طرز زندگی تو میں ایک عرصے سے گزار رہی ہوں۔ مجھے ایک تو ہر روزی وی پر نظر آنا اچھا نہیں لگتا، پھر میری ذاتی زندگی میں بڑا توازن ہے۔ میرے عزیز واقارب، سہیلیاں، دوست، جاننے والے سب ہی میرا خیال رکھتے ہیں۔ شوبز کی چکا چوند انہیں زیادہ اہم لگتی ہے جو گھر سے یا تو مطمئن نہ ہوں، ذہنی تفکرات کا شکار ہوں اور راہ فرار اختیار کرنا چاہتے ہوں، میرا معاملہ مختلف ہے میری فیملی میرے لئے بہت اہم ہے۔ مجھے کام کے سلسلے میں تعاون بھی حاصل رہا ہے اور ہر وقت لائٹ ہاؤس میں رہنا ضروری نہیں ہوا کرتا، لیکن کسی نے میرا ہاتھ دیکھ کر کہا تھا کہ میں ہمیشہ لائٹ ہاؤس میں رہوں گی۔“

### ”اچھا تو کیا عالم نجوم سے دلچسپی ہے؟“

”تجسس ہوتا ہے کبھی مگر میں اسے سنجیدگی سے نہیں لیتی۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے وہی کرتا ہے جو کچھ سوچ رکھا ہے اور جس میں ہماری بھلائی ہوتی ہے۔“



## اس ماہ کی تقریبات

### My Words آنٹرم سے متاثرہ افراد کے لئے



امریکہ میں مقیم پاکستانی خاتون نیلہ جعفر نے آنٹرم سے متاثرہ افراد اور بچوں کے لئے ایک موبائل ڈیوائس ایپ متعارف کرائی ہے جس کو آئی پوڈ، آئی فون Android Phones سے آئی پیڈ میں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔ اس ڈیوائس کی خصوصیت یہ

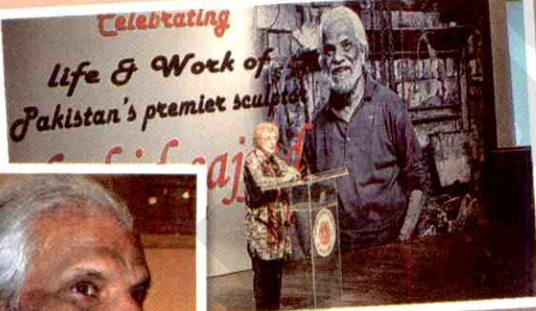
ہے کہ یہ انگریزی اور اردو میں آواز ریکارڈ کرتی ہے جس کی مدد سے ایپج تھراپی کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ اس ایپ میں دیکھنے کے ساتھ ساتھ سننے کے عمل سے یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ مسلسل لفظ سننے سے متاثرہ بچہ اس سے بولنے کی کوشش کرے اور اسے بولنے کی تحریک ملے۔ اس ایپ کی مدد سے بچہ گفتگو میں محو ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ افراد جو روانی سے بول نہیں سکتے وہ اس طرح ایک دوسرے سے محو کلام ہو جاتے ہیں۔ گزشتہ دنوں مقامی آڈیو ریم میں نیلہ جعفر نے ایپش بچوں کے اداروں کو اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بتایا کہ ”اس میں مختلف الفاظ کے فلیش کارڈز کی ڈاؤن لوڈنگ کی جاسکتی ہے اور اس میں فہرست بنانے اور مختلف نئے الفاظ شامل کرنے کے طریقہ کار کے متعلق بھی رہنمائی موجود ہے چنانچہ نئی زبان سیکھنے کے لئے بھی یہ ایپلی کیشن خاصی معاون ہوگی۔“

### نئی افق اور ترقی کے مرحلے



عانیہ مسقطیہ جو اس سال پاکستانی ڈیزائنر نے اپنی محنت شاقہ سے تھوڑے ہی عرصے میں فیشن انڈسٹری میں نام پیدا کر لیا ہے۔ اب وہ صرف لان کے ملبوسات ہی نہیں بناتیں بلکہ اعلیٰ سطحی تقریبات اور جدید طرز کے رجحانات کے تحت بین الاقوامی معیار کے لباس بھی تیار کرتی ہیں۔ گزشتہ دنوں وہ بھارت مدعوئی گئیں اور یہ اعزاز تھا کہ فیشن ویک میں اپنے انتخاب کے ساتھ پاکستان کی سفارت کرنا، دیکھنے والوں نے پاکستان کی

اس ڈیزائنر کو سرگرمی اور محنت سے نوازا اور ان کے فیشن ہاؤس کی تخلیقی کارکردگی کو جتنا سراہا، تاریخ میں اس قدر پڑائی کی مثال کم ہی ملتی ہے۔ عانیہ نے دیگر ڈیزائنرز کے لئے تجارت کے نئے راستے تلاش کئے ہیں۔ لکھی کا فیشن بھارت کے مقبول ترین ایپس میں سے ایک ہوتا ہے جہاں بھارت کے صرف اول کے فیشن ہاؤسز اور ڈیزائنرز اپنے ملبوسات کی نمائش کرتے ہیں۔ اس ضمن میں پڑوسی ملک کی جو اس سال اور ابھرتی ہوئی ڈیزائنر کو اس وجہ کمال کے لائق سمجھتی ہیں کم اعزاز نہیں چھ جائیگا۔ عانیہ کو قابل ذکر ہستی کے طور پر شناخت ملی اور تجارت کے مواقع بھی میسر آئے۔ آپ نے ایک ملاقات میں بتایا ”ہمارے بریڈ کو وہاں پاکستان کی سفارتکاری کا بہت شاندار اور یادگار موقع ملا اور فریہ ہے کہ تو کمار چیس اعلیٰ بریڈ نے ہمارے کام کو سراہا یہ فرد واحد کی نہیں بلکہ پاکستان کی کامیابی ہے یوں تو ہم خلیجی ریاستوں اور یورپ و امریکہ تک اپنی مصنوعات بھیجے ہیں لیکن پڑوسی ملک میں اپنے وطن کا جھنڈا لہرا کر مختلف سالکھانوں کو تجربات۔“



### نامور مجسمہ ساز شاہد سجاد کو خراج عقیدت

مصوری کے حلقوں میں مجسمہ ساز شاہد سجاد کی رحلت کی خبر بڑے دکھ سے سنی گئی آپ اس سال ماہ جولائی میں انتقال کر گئے تھے۔ حال ہی میں آئرش کاؤنسل کراچی میں انہیں خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے آرٹسٹوں کی بڑی تعداد جمع ہوئی۔ مصوری کی نقاد مارگریسی حسین N.C.A کی سابقہ پرنسپل نازش عطاء اللہ، مصورہ نور جہاں بگٹرامی، مرحوم کے صاحبزادے ابن سجاد، ناہید رضا، غازی صلاح الدین، عبدالباقی، رومات حسین، نوشاہ برنی اور قدسیہ شام نے مرحوم کی تخلیقی صلاحیتوں اور فن پر سپر حاصل گفتگو کی۔ شاہد سجاد کا تعلق سابقہ مشرقی پاکستان سے تھا اور وہ برازیل (دھات) میں مجسمہ سازی کرنے والے واحد پروفیشنل پاکستانی آرٹسٹ تھے۔ وہ کراچی کے ایڈس ویلی اسکول آف آرٹ اینڈ آرکیٹچر کے بانی اراکین میں سے تھے۔

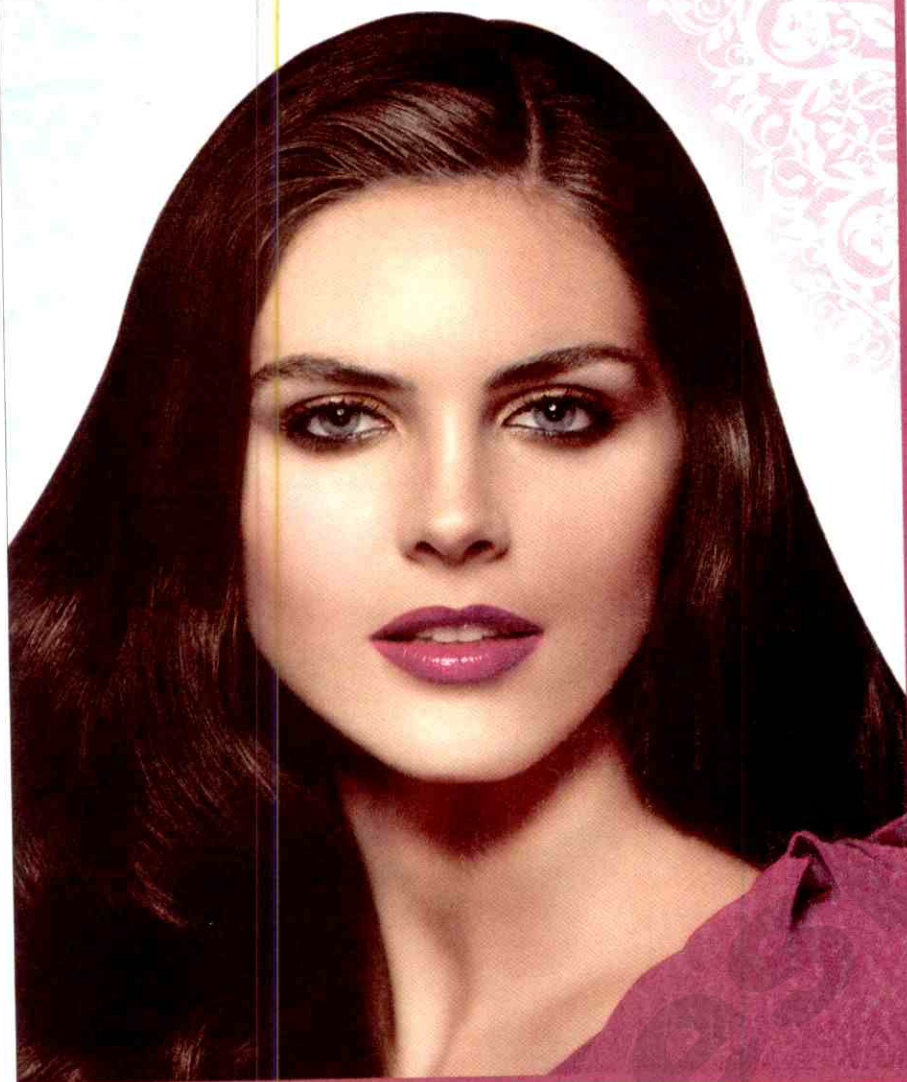
### شمینہ بیگ کا نیار یکارڈ



7 براعظموں کی بلند ترین چوٹیاں سر کرنے والی شمینہ بیگ کا تعلق وادی ہنزہ پاکستان سے ہے۔ انہوں نے مئی 2013ء میں ماؤنٹ ایورسٹ سر کر کے ترقی کے سفر کی بنیاد رکھی تھی۔ دسمبر 2013ء میں انہوں نے ارچنٹائن کی چوٹی کو ٹنگا گوا سر کی۔

جولائی 2014ء میں انڈونیشیا کی ماؤنٹ وٹسن اور فروری میں تھائی لینڈ کی چوٹی کو فتح کیا۔ مارچ میں شمینہ نے اپنے بھائی مرزا علی کے ہمراہ انڈونیشیا کی چار ہزار میٹر بلند چوٹی کارنیراٹھ اور تین جولائی کو الاسکا کے ماؤنٹ مک کٹے پر پاکستانی پرچم لہرایا۔ اپنے تاریخی سفر کے آخری مرحلے میں اس جرات مند ہم جوئے روس کے ماؤنٹ البروس کی پانچ ہزار چھ سو بیالیس میٹر چوٹی کو سر کر کے نہ صرف اپنا خواب پورا کیا بلکہ دنیا کی 7 بلند ترین چوٹیاں سر کرنے والی پہلی پاکستانی خاتون ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔ گزشتہ دنوں انہوں نے روس کے پہاڑ البروز پر بزمِ ہلالی پرچم لہرایا۔





# Medora

Matte,  
Semi Matte,  
Glitter  
and  
Glossy  
Lipsticks  
with matching  
Nail Polish



MATTE  
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 20 COLOURS



GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style  
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you



# VIEWS BOOKS

## شوکت صدیقی، افکار و شخصیت

مصنف: ثار حسین

صفحات: 352

قیمت: 450 روپے

ناشر: کتاب پبلی کیشنز، گلستان جوہر، کراچی

## دل کا کیا رنگ کروں

مصنف: انور شعور

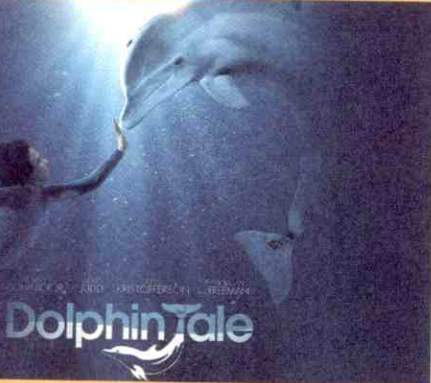
صفحات: 207

قیمت: 300 روپے

ناشر: فرید پبلیشرز، اردو بازار، کراچی

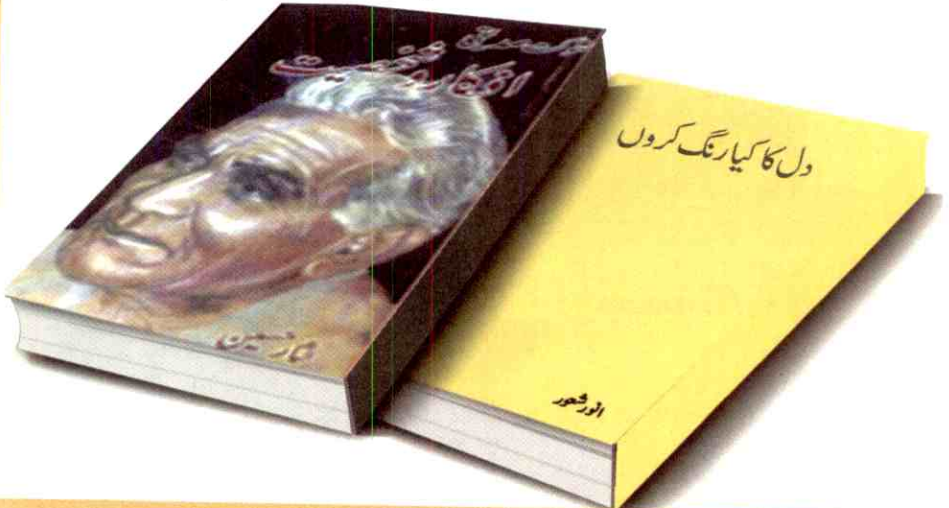
معروف ناول نگار شوکت صدیقی کو خدا کی بستی اور سب رنگ ڈائجسٹ کی کہانیوں کے حوالے سے بیشتر قارئین جانتے ہیں۔ 1952ء میں ان کا پہلا افسانوی مجموعہ تیسرا ولی، منظر عام پر آیا تھا۔ اس کے بعد اندھیرا اور اندھیرا اور 1956ء میں راتوں کا شہر 1958ء میں شہرہ آفاق ناول خدا کی بستی کی اشاعت نے تو زرق پند ادب میں ان کی مقبولیت پر ایک مہر ثبت کی۔ 1980ء میں ان کے ایک ناول اور ناولنگوں نے تو گویا اردو ادب کے لئے کئی جہتیں مقرر کر دیں بلکہ یہ کہنا ہے جا نہ ہوگا کہ 80ء کی دہائی میں پاکستان ٹیلی ویژن کے ہر ڈرامے پر جانگوس ہی کی گہری چھاپ نظر آتی۔ زیر نظر کتاب میں ثار حسین نے بڑی محنت سے مختلف ادیبوں، دانشوروں، صحافیوں اور قلم کاروں کے شوکت صدیقی سے کئے گئے مکالموں کو بڑی نفاست سے جگہ دی ہے ان میں محمد علی صدیقی، مسلم شمیم، راحت سعید، منظر جمیل، ڈاکٹر مشرف احمد، ڈاکٹر طاہر مسعود اور محمد علی منظر کے علاوہ فوزیہ شاہین شامل ہیں۔ اس کے علاوہ 22 مضامین اور عالمی شہرت یافتہ افسانہ نگار عصمت چغتائی کا خط بھی شامل اشاعت ہے۔ عصمت خدا کی بستی پر ہندوستان میں فلم بنانے کا ارادہ رکھتی تھیں اور وہ اسے ہندی زبان میں شائع کرنے کے حقوق بھی حاصل کر چکی تھیں۔ ثار حسین مرحوم شوکت صدیقی کے پرانے رفیق کاررہے ہیں اس مجموعے کی اشاعت سے انہوں نے مرحوم سے اپنی قربتوں اور عقیدت کا حق ادا کر دیا ہے۔

”دل کا کیا رنگ کروں“ انور شعور کا چوتھا شعری مجموعہ ہے جو غزلیات پر مشتمل ہے۔ اس مجموعے میں ان کی 135 غزلیں شامل ہیں۔ آگئی اور خواب کے دورا ہے پر، کے عنوان سے معروف شاعرہ ڈاکٹر فاطمہ حسن کا جامع مضمون موجود ہے۔ فلیپ پر جمیل الدین عالی اور ڈاکٹر شاہ محمد سری کی آرا مستند حوالہ قرار پائی ہیں۔ بیک ٹائٹل پر جمیل الدین عالی کے الفاظ انور صاحب کی شاعری پر مکمل سند ہیں، وہ کہتے ہیں ”جس نے انور شعور کی غزل نہیں پڑھی وہ بہت بڑے خزانے سے محروم رہا۔“ انہوں نے اپنے زمانے کے مسائل کو بیان کرنے کے لئے وہی زبان و بیان اور لہجہ اپنایا ہے، جو عہد حاضر کے تقاضوں کے مطابق اور ہمارے عہد کے بدلے ہوئے مزاج، تہذیب، روایات اور ثقافت کا آئینہ دار ہے۔ غزل کے روایتی سوز و گداز کو وہ اپنے انفرادی اور مخصوص لہجے سے دوا تھ بنانے کا فن جانتے ہیں۔ ان کی شاعری ان کے اندرونی کرب کی عکاسی ہے بہر حال زندگی کی عام اور چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی طرز ادا سے خاص بنانے میں جو مکمل ان کو حاصل ہے وہ کسی اور کو یقیناً وادیت نہیں ہوا ہے۔



ڈائریکٹر: چارلس مارٹن اسمتھ  
کاسٹ: مورگن فری مین، میری کوئک اور اسٹیل جڈ کے علاوہ اور بہت سے اداکار

2011ء میں اگر آپ کو یاد ہو ایک دلچسپ انگریزی فلم ڈولفن ٹیلی ٹائٹل کی گئی تھی۔ اب بچے اور بڑے خوش ہو جائیں کہ اس دلچسپ فلم کا سیکول ڈولفن ٹیل-2 کے نام سے تیار ہو چکا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک بچے واقعے پر مبنی فلم ہے جس کی کہانی ڈولفن ٹیلی کی انوکھی حرکات کے گرد گھومتی ہے۔ یہ مچھلی شدیدہ دشمنی ہو کر فلوریڈا کے ساحل پر پہنچتی ہے جہاں ایک ننھا منالڑکا اس کی مدد کرتا ہے۔ وہ اس کی جان بچانے کے لئے ریسکیو ٹیم کو بلاتا ہے جو اس کی ابتدائی طبی امداد کر کے اسے گہرے پانیوں کے گھر میں دوبارہ منتقل کرتی ہے۔ اسی اثناء میں بچے کے خاندان کو بچے کی صحت کی فکر دامگیر ہوتی ہے۔ ڈولفن دن رات اس کے قریب رہتی ہے اور دونوں میں انسانی اور جانور کی سطح سے بلند ہو کر بے مثال محبت پروان چڑھتی ہے۔ اس فلم سے ناظرین کو وائلڈ لائف کو تحفظ دینے اور اس کے حقوق کی پاسداری کرنے کے رجحان کو نہایت پراثر انداز میں شوٹ کیا گیا ہے۔ کوریوگرافی اور سینما ٹوگرافی پر بے انتہا محنت کی گئی ہے۔ پس منظر موسیقی بھی شاندار ہے۔ ہدایت کار چارلس مارٹن کا کمال یہ ہے کہ ایک گھنٹے سے زائد درمیانے کی اس فلم میں ناظرین کو پہلو بدلنے کی یا بوریت محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جانور کو کہانی کے لئے فلمانے پر اسکا نے یا رجھانے کا عمل کتنا دشوار اور پیچیدہ ہو سکتا ہے یہ چارلس سے بہتر کوئی نہیں جان سکتا۔ بچے ضد کریں تو اس فلم کو دوبارہ بھی دیکھا جاسکتا ہے۔





# DRAMA MO

## موسم

کاسٹ: احسن خان، یحییٰ زیدی، نائلہ محفزی، حریم فاروق، شازیہ ناز  
ڈائریکٹر: روی انشاء

دو بہنوں کی کہانیوں کے موضوعات کے بعد اب ایک گھر میں پرورش پانے والی دو کزنز کے جذباتی مسائل ڈرامہ سیریل موسم میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ جس کا ٹائٹل ساگ بھی نہایت خوبصورت ہے۔ یہاں بھی ایک فرمانبردار بیٹے نے اپنی محبوبہ کو کسو دینے کے بعد اس کی کزن سے شادی رچا لی ہے۔ محبوبہ کسی مالدار اور اعلیٰ مرتبے کی حاملہ شخصیت کے گھر میں گرفتار ہیں اور وہ خیالی جنت میں اپنے خوابوں کا محل تعمیر کر رہی ہیں جبکہ یہ نو جوان (احسن خان) مرکزی اداکارہ یحییٰ زیدی کی کزن کو پسند کرتا ہے۔ دونوں نو جوان ایک طرفہ وابستگیوں میں الجھے رہے اور زندگی کا رخ انجانے موڑ پر جا پہنچا۔ کزن صاحبہ ہونے والے بہنوئی سے یہاں جا چکی ہیں۔ یحییٰ کا کردار اب جی داسن ہے۔ اس پر تنقید بھی کی جا رہی ہے اور وہ نارسائی کے مذاہب میں بھی مبتلا ہے لیکن کب تک؟ اگلی قسط کا ٹریلر اس گھر میں ایک نئے طوفان کی خبر لا رہا ہے۔ کیا یہ لڑکی اب اپنی کزن کا گھر توڑ دے گی؟ رشتوں کے اسی پیچ و خم کی یہ داستان موسم بہت دلچسپ سیریل ہے۔

## ارنچ میرج

کاسٹ: نلیم منیر، آغا علی، میکال ذوالفقار  
پیشکش: سید احمد کامران

کسی اردو ڈرامے کو انگریزی زبان میں عنوان دینا پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری کی ایک نئی روایت ہے۔ اختلاف رائے تو یوں بھی ممکن نہیں کہ ہمارا پیچہ چند انگریزی اصطلاحوں سے بخوبی واقف بھی ہے اور روزمرہ کی زبان میں ان الفاظ کو شامل بھی کر چکا ہے۔ شادیوں کی اقسام میں بومیرج اور ارنچ میرج بھی ایسی ہی اصطلاحیں ہیں۔ سید احمد کامران نے اس ڈرامے میں ایک سعادت مند نو جوان کو والدین کے کہنے پر رشتہ ازدواج میں منسلک ہوتے دکھایا ہے جبکہ ماضی میں وہ کسی اور شخصیت کو چاہتا رہا ہے۔ اب یہ نو جوان دو کشتیوں کا مسافر ہے۔ ماضی کی محبت لوٹ آئی ہے اور وہ زندگی کے معمولات میں حصہ داری چاہتی ہے۔ ادھر گھریلو بیوی بھی روایتی چاہت اور تہذیب کا مظاہرہ کر رہی ہے۔ ڈرامہ کہیں کہیں ڈریگ بھی ہے۔ ذکر طوفانی بہت زیادہ ہو جائے تو ناظر الجھتا ہے مگر سوپ سیریلز کا مقصد کئی کئی اقسام تک کہانی کو کبھی ٹوئٹ دینا ہے تو کبھی جذباتی کشمکش سے دوچار کرنا، ارنچ میرج بھی رفتہ رفتہ آگے بڑھ رہی ہے مگر کہانی کا تجسس بھی اپنی جگہ برقرار ہے۔ یہ 13 اقساط والی سیریل نہیں کہ جس کا اختتام بہت جلد ہو جائے لیکن اسے آروائی کے بہتر تزلزلے کو چھوٹے والی کہانیوں کی ڈرامائی تشکیل ہوتی ہے اور یہ چینل ہمیں اپنی پروڈکشنز سے مایوس نہیں کرتا تو قارئین آپ بھی پیر کی شب بزرگوں کی طے کی ہوئی شادی کے دلکش اور اچھوتے پہلو دیکھئے۔



ڈائریکٹر: اکرم بھٹ  
کاسٹ: عمران عباس، پاشا باسو

بالی وڈ انڈسٹری میں ایک اور پاکستانی اداکار عمران عباس نے قدم رکھا ہے۔ گذشتہ کئی برسوں سے وہ انٹرویوز میں چند زیریں کیل پروڈیسیوں کا ذکر کیا کرتے تھے۔ اس بار ایک منصوبہ کریمہ تھری ڈی کے نام سے منظر عام پر آ گیا جسے کامیاب قرار دیا جا رہا ہے۔ اس تھری ڈی سائنس فکشن فلم میں عمران عباس کے ساتھ پاشا باسو مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی کہانی پاشا باسو کے گرد گھومتی ہے جو ایک ویران لیکن سرسبز و شاداب جنگل میں ایک ہوٹل بنا کر اسے آباد کرتی ہیں لیکن اچانک ایک عجیب الطافت مخلوق آکر ان سب پر حملہ آور ہوتی ہے اور سب کو دہشت زدہ کر دیتی ہے۔ ہدایت کار اکرم بھٹ نے جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ان دونوں اداکاروں سے بہترین پرفارمنس لینے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ کیا یہ دونوں اس مخلوق کو فنا کر سکیں گے؟ عموماً ہیرو اور ہیروئن خواہ کتنی ہی نازکی ہوا سکرین پر وہ بڑے بڑے کارنامے پلک جھپکتے میں دکھاتے ہیں۔ عمران خان کے بعد بھارتی فلم انڈسٹری ایک اور عمران عباس کو صرف ناموں کے حوالے سے شہرت نہیں دے گی عمران عباس کو یہاں سنجیدگی سے کام کرنا پڑے گا قارئین آپ بھی کریمہ تھری ڈی دیکھئے اور اپنے پاکستانی آرٹسٹ کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ کیونکہ فلمی پنڈت تو اس فلم کا پروموتو کیے کر خاصے نہال ہوئے ہیں۔





# سٹارون لکھنل

## برج سنبلہ

★ نشان  
★ کنواری دوشیزہ

★ حاکم سیارہ  
عطارد

★ موافق پتھر  
پتھر راج

★ لکھی نمبر  
5



Virgo

اس مہینے میں پیدا ہونے والے لوگ عام طور پر کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔ ذہن ہوتے ہیں اور اپنے دوستوں کے حلقے میں امتیازی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان میں دوستی کا جذبہ ہوتا ہے لیکن فکر مند رہتے ہیں۔ کچھ افراد اگر خود کو لئے دیے رکھتے ہیں تو دیکھنے والے انہیں مغرور سمجھتے ہیں مگر ان کے قریبی افراد ان کی عادت اور مزاج کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ ان میں روپیہ کی بچت کرنے کی بہت اچھی عادت ہوتی ہے۔ یہ فراخ دل اور پر خلوص دوست ہوتے ہیں۔ برج سنبلہ کی علامت ایک لڑکی ہے جو عزت مآئی کی نشانی سمجھی جاتی ہے۔ اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے اپنی ابتدائی عمر میں نیک ہوتے ہیں اور اگر یہ تجربہ کے ابتدائی حصے کی پیدائش ہوں تو ان کا کردار مشکوک بھی ہو سکتا ہے۔ سنبلہ عورت اچھی بیوی ثابت ہوتی ہے۔ یہ اپنے شوہر کی مکمل مددگار اور معاون ہوتی ہے۔ ذہین اور سمجھدار ماں ہوتی ہے۔

شخصیت کی کشش اور دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بڑھے گی۔ اس ماہ سفر کا امکان بھی ہے۔ رے کے ہونے کام، بھولے بسے مالیاتی امور پایہ تکمیل کو پہنچنے والے ہیں۔ میزان اپنے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا شوق پورا کر سکیں گے۔ وہ اعلیٰ سطحی تعلیم کے لئے باہر بھی جاسکتے ہیں۔ ادب و صحافت، تعلیم میڈیسن اور نشر و اشاعت سے متعلق میزان شخصیات نمایاں کامیابیاں حاصل کر سکیں گی۔

24 ستمبر 23 کو



برج میزان

اندرون ملک یا بیرونی سفر درپیش ہو سکتا ہے۔ تاریخ کا مطالعہ کرنے میں دلچسپی بڑھے گی۔ بعض معاملات میں عزیز و اقارب کی مشاورت حاصل ہوگی خاص کر جائیداد کے لین دین اور خریداری کے لئے دوسروں سے مشورہ کا رد ثابت ہوگا۔ گفتگو کرتے وقت محتاط رہنا اچھا ہے۔ محبت اور ازدواجی زندگی میں حاکمانہ رویہ خرابی کا باعث ہو سکتا ہے۔

21 اگست 20 کو



برج سنبلہ

چاند اور مریخ کی حالیہ پوزیشن آپ کے لئے انوکھی کامیابیاں اور خوشی لے کر آ رہی ہیں۔ مالیاتی امور خط و کتابت اور عدالتی امور کے لئے قیام روپیہ اختیار کرنا ضروری ہوگا۔ کوئی چیک غلط اندراج سے مسئلہ نہ کر سکتا ہے۔ باعنی گفتگو کرنا آپ کی خوبی ہے مگر ہر بار طنز یہ نکلتا اور ذہنی باتیں کرنا قطعاً مناسب نہیں۔ طبیعت میں اگر غمخوار اور ضبط نہیں تو آگے چل کر نقصان اٹھائیں گے۔

24 اکتوبر 22 کو



برج سنبلہ

روپیہ کے لین دین میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے کسی اسکیم میں لگا ہوا روپیہ منافع نہ دے سکے اور ممکن ہے کہ جہاں کہیں اضافی آمدنی متوقع تھی وہ نہ ہو پائے اس لئے یہ دور صبر و استقامت سے گزارنا ہوگا۔ نئی مصنوعات یا فرنیچر کو خریدنے کا منصوبہ فی الحال پایہ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔ اپنی مضبوط قوت ارادی اور پے درپے ارادوں کے ساتھ اپنے کیریئر کو جاری رکھیں گے اس میں مالیاتی تحفظ بھی ہے۔

21 اگست 21 کو



برج سنبلہ

پرانے کے وفا دوست قریب آ رہے ہیں انہیں ایک حد تک خوش آمدید کہئے۔ سابقہ تجربات سے ان کو کھینچنے کی کوشش کریں۔ طلاق یافتہ شخصیات کو سابقہ شوہر یا بیوی سے از سر نو تعلقات استوار کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ یہ دور نئے تعلقات استوار کرنے کے لئے موافق نہیں ہے۔ آپ کو سابقہ تجربات کی روشنی میں نئے احساسات کو سمجھنا ہوگا۔ برنس میں نئے تعلقات بہتر ہیں گے۔

23 نومبر 21 کو



برج قوس

آپ کی دوہری شخصیت بھی کمال کا حسن رکھتی ہے۔ اس ماہ آپ کوئی چیز کہیں رکھ کر بھول جائیں گی۔ کسی کو اس کی برتھ ڈے پر شکر کرنا بھول جائیں گی۔ ظاہر ہے کہ ان بھول بھلیوں کا رمل بھی خاصا ناخوشگوار ہوگا۔ پرانے ساتھی زندگی میں لوٹ کر آئیں گے ان سے ملنا خوشگوار تجربہ رہے گا۔ تجربہ کے وسط تک حالات بہتر ہو جائیں گے روئے ہوئے لوگ مان جائیں گے۔

22 اگست 21 کو



برج سنبلہ

آپ کو ابلاغ میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پائیں گے۔ کچھ معاملات التوا کا شکار ہو جائیں گے تو گھبراہٹ مت، چند روز بعد آپ اپنی بنی غلطیوں کو خود سنواریں گے اور خوش پائیں گے اپنی جاب اور صحت دونوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔ اگر کسی سے قرض لے رکھا ہے تو جلد از جلد ادا کر دینا بہتر ہوگا۔ غیر شادی شدہ افراد شادی کی تیاریاں شروع کر دیں۔

22 دسمبر 20 کو



برج سنبلہ

ممکن ہے کہ کوئی بہت دور سے ملنے کے لئے آئے۔ یہ مہمان چھڑا ہوا ساتھی، دوست، رشتہ دار یا واقف کار ہو سکتا ہے مگر ان سے ملنا جذباتی تقویت کا باعث ہوگا۔ کسی مالی اسکیم میں روپیہ لگانا مفید ہو سکتا ہے۔ قرض واپس مل سکتا ہے۔ سرطان مرد کتنا ہی طاقتور اور مالدار کیوں نہ ہو خود کو کبھی مالی طور پر محفوظ تصور نہیں کرتا۔ سرطانی لڑکیاں رومانوی تصورات میں خوشی محسوس کریں گی۔

22 جنوری 23 کو



برج سرطان

مریخ کی یہ حالت پرانے دوستوں سے ملاقات کا باعث بن رہی ہے۔ ان میں سے کچھ دوست تو بہت پر خلوص بھی تھے آپ ان کے ساتھ لین دین کر سکتے ہیں۔ آپ اقدار اور رومانوی تعلقات کو بہتر اہمیت دیتے ہیں اس لئے آپ کو کوئی کم حیثیت اور کم مرتبہ شخصیت متاثر نہیں کر سکے گی۔ آپ کی کہانداری میں اضافہ ہوگا لوگ آپ کی میزبانی میں بہت خوش اور مطمئن محسوس کریں گے۔

21 دسمبر 19 کو



برج سنبلہ

سفر وسیلہ ظفر ہوگا۔ منصوبہ بنالینے کہ کہاں چھٹی گزارنے جائیں گے۔ اگر دیگر اسدی افراد اخراجات کی تکمیل کریں گے تو جان لیجئے کہ وہ کبھی کا مظاہرہ کریں گے۔ وہ اپنے آپ کو دور اندیش کہتے ہیں تو چلے مان لیجئے۔ کاروبار میں شراکت بھی سودمند ثابت ہوگی۔ اس ماہ شاعرانہ مزاج کے غلبے میں رہیں گے۔ صحت کی فکر ضروری ہے گلے اور منہ کے امراض، گھٹیا کامرض اور مٹانے کا درد لاحق ہو سکتا ہے۔

24 اگست 23 کو



برج سنبلہ

اس بار بھی آپ کی مکمل توجہ گھر، فیملی اور نجی زندگی پر مرکوز رہے گی۔ بہتر ہے آپ فریج میں کھانے پینے کی اشیاء ذخیرہ کر لیں کیونکہ مہمانوں کی اچانک آمد کا سلسلہ بھی وقت شروع ہو سکتا ہے۔ کچھ عزیز و اقارب کے ساتھ ابلاغ کا مسئلہ درپیش ہو سکتا ہے۔ مگر یہ مستقبل میں بہت اچھے رشتے ثابت ہوں گے۔ 4-6 ہفتوں میں زندگی میں کوئی واضح تبدیلی دیکھنے کو ملے گی۔

20 دسمبر 20 کو



برج سنبلہ

حقیقت پسندی اور کاملیت پسندی آپ کی دو اچھی خوبیاں ہیں۔ جذبات کا اظہار پر جوش انداز میں کرنا کسی مشکل میں گرفتار کر سکتا ہے۔ روپیہ پس انداز کرنے اور مالیاتی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا اچھا رہے گا۔ سنبلہ خواتین اپنی فکر اور صحت کا خیال رکھیں گی۔ اگرچہ سنبلہ شخصیات کم ہی بیمار پڑتی ہیں مگر وہ بہت کرتی ہیں اپنی بیماری کی علامتوں کو ہلکے امراض سے جوڑ کر ہمدردی حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

24 اگست 23 کو



برج سنبلہ



Hilal®



اعتبار، مٹھاس اور ٹھوڑا سا پیار!



# کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

پیش ہے

سن و لاورائل دالدا

Lo-Absorb Technology™ کے ساتھ

